

中國名菜譜

第一輯 北京特殊風味

中 国 名 菜 譜

第 一 輯

北 京 特 殊 风 味

商业部饮食服务业管理局編

中国財政經濟出版社

1963年·北 京

前 言

几千年来，我国在食品烹飪方面創造和积累了丰富的經驗，形成了具有民族特色的烹飪艺术。

相传远自春秋时代，便已注意到烹飪艺术的研究与改进。随着社会生活的发展，烹飪艺术也在不断提高；历代記載食物制作方法的文籍，就有“周礼”、“礼記”、“食經”、“玉食批”、“中饋录”、“易牙遺意”、“食珍录”、“食譜”等不下数十种。由于我国幅員广闊，資源富饒，以及各地自然条件和生活习惯的不同，因此，又逐渐形成了許多各具风格的地方菜点。据不完全的統計，全国著名菜点約达五千余品种；具有色、香、味、形俱佳的特点，丰富多彩，膾炙人口。丰富了人民的物質生活，并在国际上享有很高的声誉。这显示着我国劳动人民的高度智慧，应该看作是祖国宝貴的历史文化遗产中的一部分。

总结传统的烹飪經驗，繼承发揚，交流推广，以进一步提高烹飪艺术水平，更好地满足人民生活的需要，是飲食业中的一项重要任务。为此，我們特組織全国各地的有关单位和著名厨师等，編写了“中国名菜譜”，分輯陸續出版。第一輯介紹北京特殊风味，第二、三輯介紹北京名菜点，第四、五輯介紹广东名菜点，第六輯介紹山东名菜点，第七輯介紹四川名菜点，第八輯介紹苏、浙名菜点，第九輯介紹上海名菜点，第十輯介紹福建、安徽、江西名菜点，等等。各輯均系根据著名厨师亲自介紹，編写而成的，并经过集体鉴定。書中着重介紹了各种菜点的特色和制作方法。

需要說明的是，我国烹飪經驗十分丰富，書中所輯，只是其中的一部分；并且由于我們缺乏編輯食譜的經驗，难免会为本書带来缺点和錯誤，恳請讀者予以指正。

商业部飲食服务业管理局

目 录

挂爐烤鴨	5
一、烤鴨原料——北京填鴨	5
二、鴨的宰杀与处理	6
三、烤鴨設備与燃料	12
四、烤鴨操作过程	16
五、片鴨和吃法	20
六、鴨下水的烹制	22
1. 烩鴨四宝	(22)
2. 炸脆肝	(24)
3. 炒鴨腸	(24)
4. 烩鴨雜	(25)
东來順的涮羊肉 (清真)	25
烤肉	30
沙鍋居的燒、燻、白煮	34
一、白煮	35
1. 白肉片	(35)
2. 沙鍋下水	(36)
3. 沙鍋白肉	(38)
4. 沙鍋三白	(38)
二、燒	38
1. 炸卷里脊	(38)
2. 炸卷肝	(39)
3. 炸鹿尾	(39)
4. 炸肥腸	(40)
三、燻	40
1. 胡肘	(40)
2. 胡肉	(41)
四、沙鍋居其他名菜	41
1. 拌整腦	(41)
2. 拌皮絲	(41)
3. 血腸	(41)
4. 鳳眼脂	(42)
5. 芝麻丸子	(42)
6. 如意卷	(43)

仿膳的清宫风味.....44

1.芸豆卷.....(45) 2.豌豆黄.....(48)

3.千层糕.....(49) 4.小糖窝头.....(51)

5.一品烧饼.....(52) 6.炒肉末.....(55)

7.炒麻豆腐.....(56)

白魁的烧羊肉(清真).....57

粮食店回民食堂的馅饼和爆胡(清真).....62

1.馅饼.....(62) 2.爆胡.....(64)

灶温的一窝丝清油饼.....66

金生隆的爆肚(清真).....69

郎殿元的焦圈.....71

景泉居的苏造肉.....73

合义斋的灌肠.....76

会仙居的炒肝.....78

东恩元居的炒疙瘩(清真).....80

豆汁张的豆汁.....81

掛爐烤鴨

北京烤鴨，歷史悠久，膾炙人口，有燜爐烤鴨、叉燒烤鴨及掛爐烤鴨等不同制作方法。目前以全聚德、便宜坊的掛爐烤鴨最為有名。全聚德于清同治12年（1873年）、便宜坊于清咸丰5年（1855年）開業，都以烤鴨為專業，距今都有一百來年的歷史。在這百年中積累了豐富的烤鴨經驗，創造了優良的操作技術，加以原料採用專為烤鴨育成的北京填鴨，因而其制品皮脆、肉嫩、色艷、味香、油多不膩，久吃不厭，成為北京特殊風味之一，馳名中外。國內外來京人士都以一嘗掛爐烤鴨為快事。

本文主要是根據全聚德的經驗編寫的。

一、烤鴨原料——北京填鴨

北京烤鴨所用的鴨子是北京填鴨（又稱油鴨或白鴨），這是它所以好吃好看，聞名中外的主要條件之一。北京填鴨是在北京育成的一種專供烤鴨用的鴨子，後來逐漸傳佈到國外，1875年傳到英、美；1888年傳到日本；1956年蘇聯也用北京鴨種育成了“莫斯科白鴨”。國內除北京地區大量飼養供應外地外，天津、承德、內蒙古等地也都在育種。

北京填鴨的特徵是：初生小雛，全身黃色，長大後羽毛變為雪白色，嘴和腳變為淺橙黃色，翅膀短，背長而寬，胸部發達，腿短，顯得很強壯。填鴨的肌肉與一般鴨不同，肌肉的纖維間夾雜著白色的脂肪，紅白相間，細膩新鮮，這就是一般所稱道的“間花”。填鴨烤好後，油多，肉呈粉白色，吃起來肉細嫩

無酸味；而普通課鴨則油少，肉黑紅色，吃起來肉老，還帶有酸溜溜的味道。

北京填鴨的飼養方法是很特殊的（詳見吳知新著“北京鴨飼養法”一書，中華書局1956年8月出版）。從孵出小鴨到可以烤吃，只需三個多月。前兩個多月（70天左右）一般稱為初雛及中雛期，吃食和飲水都有一定的時間和份量，由鴨子自己食飲。後一個月（30天左右）為填鴨階段，即強制育肥階段。將鴨子的飼料——玉米、黑面、黑米、稻米糠等加水做成小條，每日定時定量地由人工強制填食兩次，初填時是一半人工填，一半鴨子自己吃；到後來，鴨子完全失去了自食的能力，必須人工填餵。在填食階段，下水活動很少，因此生長很快。一只公鴨可以達到7~8斤，母鴨達5~6斤。填鴨填到30天以後，它的消化機能減退，食慾降低，這時若不宰殺就要發生回腫現象，或者肉不嫩，嚴重的還可能死亡。

填鴨非常嬌嫩，對環境氣候的適應力極差，象初生嬰兒一樣，怕熱怕冷，在氣候變化時，要特別當心。在人工填食時，要經常注意它的消化情況，若發現還未消化就要少餵或不餵。在圈內或運輸途中不能讓鴨子互相擠碰或蹂躪，因鴨皮非常嫩最容易受傷，受傷的鴨，宰殺後鴨皮呈現紅或黑色的斑點，烤出不好看。

二、鴨的宰殺與處理

宰鴨分宰殺、燙毛、退毛、打氣、掏腔、洗腔掛鈎、燙皮打糖、晾皮等八道工序。

宰殺 用左手拿着鴨子的兩個翅膀，並以小手指勾着鴨子的右腳，大指、食指卡緊鴨喉腔。右手拿刀割斷氣管及食道（刀口不要太大，防止在打氣時跑氣）。讓鴨血流入已准备好

的鹽水碗中(水與血之比为5比5或6比4),并取出鴨舌(嫩鴨輕輕一扯就拉出來了,老鴨必須將舌略微一扭再拉才行)。鴨舌取出后,將鴨扣入竹篾或較深的桶內,讓其翻扑一会,只要不動就可以燙。不能放得太久,放久就死硬了,不太好燙。

燙毛 將死鴨投入熱水鍋里,一手拿着鴨腳翻動鴨身,一手用漏勺或小木棒掀松鴨毛使水滲入。也可以將鴨放入鍋中用小木棒翻動鴨身,打幾個滾,鴨身完全燙濕,再拉着鴨腳,用小木棒掀動鴨毛。鴨脯及鴨檔毛很厚,絨毛又多,不易進水,要多掀動。在燙時可試拔鴨頭的毛,若頭上的毛能拔下,其他處的毛也就燙好了,即可起鍋。

燙毛的水溫以攝氏60度為適宜。

一鍋熱水一次可燙3、4只鴨子。每次燙3、4分鐘。鴨燙好出鍋的時候,鍋內水溫已升到65度左右,第二批鴨子下鍋時必須加添一些冷水,使水溫降到攝氏60度。

燙鴨有兩種方法:一是死燙,即將鍋內水燒熱端在旁邊來燙,鍋已离火,水溫要逐漸下降,移鍋時水溫可高一、二度。因水溫不斷下降,故在燙時動作要快,不然水冷了鴨子還未燙好。一是活燙,即把鍋一直放在火上,鴨下鍋時的水溫可以低點,應在攝氏58度左右,因水溫逐漸上升,故燙的時間不要過久,以免水溫高了把鴨皮燙壞。

不論死燙活燙,在鴨下鍋后如發現鴨皮繃緊、鴨掌抓起的現象,這說明水太熱了,要馬上加冷水,還來得及搶救。

退毛 先退大毛,后摘細毛。

退大毛在木案上進行。左手抓着鴨腿,右手指抓着大毛用掌按着小毛向着毛根相反的方向前推,推時手法不宜太重。先推拔胸脯的毛,因胸脯肉嫩,涼了不易退,勉強拔時就容易

掉皮。胸脯毛退完了，將鴨身翻过来，再推右背、右膀、左背、左膀、脖子及头部的毛。推脖子及头部的毛的时候，用五个手指包着鴨脖子向前一推，毛即下来了。最后將鴨掉过头来再推鴨腿及鴨檔。

摘細毛在水盆里进行。夏天用冷水，冬天用温水。盆子及水要干淨，切忌有油（鴨皮沾上了油，在打糖时不易上色）。左手拿着鴨头，繃紧鴨皮，右手拿鑷子摘淨鴨头、脖子、后背及翅膀等处細毛。再抽出气管吹一吹，使鴨略微鼓脹，并在气管尖打一个疙瘩。老鴨气管硬化，打不住疙瘩，可將气管内壁的薄膜用勁擰几下或扭几扭使膜粘起来不要漏气就行。再摘鴨脯及鴨腿的毛。

打气 將摘完毛洗干淨的鴨子放在木案上，先切断鴨的双脚。再用左手拿着鴨头，右手从喉管开刀处拉出食管，左手拇指順食管推进，一直推到胸脯，使食管与周圍的膜分开，整理好后將食管再放进去不要抽断。打气时可用脚踏打气机（圖1），將打气机的膠皮管放在鴨脖子的刀口处，徐徐地將气插入鴨身（圖2）。气打到八分滿时，再用左手拿着脖子，右手

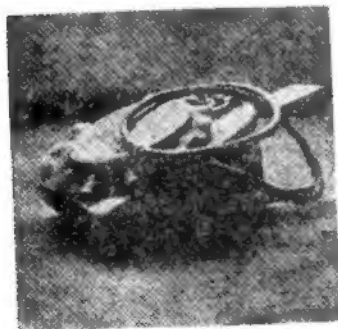


圖1 脚踏打气机



圖2 打 气

拿着右腿，鴨脯向外，鴨背向里，兩手用力向中一擠，使氣體充滿鴨身各部。

鴨子打氣後，在進行其他工序時，不能用手拿鴨身，只能拿翅膀、腿骨及頭頸。因為手指碰着打氣的地方就會有一個指印，成一個小凹坑，很不好看。此點須加注意。

掏膛 在掏膛的整個操作中，鴨背一直是靠着木案的。左手握緊鴨脖及右邊的翅膀，右手食指從肛門掏入向下一彎，勾出屎腸與肛門拉斷。再用5寸多長幾分寬鋒利的尖刀，在鴨右腋下（先排出該處的氣）開1寸2分的口，刀口成月牙形，開的不要過長，過長容易割壞肋骨，並且容易跑氣。左手拇指及中、無名、小指握着鴨頸同右翅，用食指從鴨頸皮外面戳入堵着氣。再用右手取內臟：先用右手拇指伸入刀口，將鴨脊椎骨上附着的軟骨壓平後，再伸入食指貼緊鴨胸脯掏出心臟。再貼着背伸向頭的方向，掏出氣管、食道。食道取出交左手握緊，右手食指或中指再進去將肫（即胃）、肝周圍的膜拉斷，用食指勾着鴨肫向外拉，同時拿食道的左手也略微向外一帶，鴨肫拉出，其他肝、腸亦隨之而出。最後掏出右肺、左肺。這樣內臟就全部掏光了（圖3）



圖3 掏 膛

然後用2寸長的高粱桿一節，一頭削成三角形，一頭削成叉形（圖4），右手拿着三角形

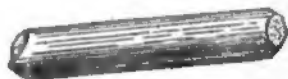


圖4 高粱桿

的一頭從鴨腋下開口處放入鴨腹內，向上撐着鴨脯的三叉骨

1. 叉形的一头骑在鸭子的后脊骨上，让高粱秆直立起来，撑紧鸭皮，使鸭在烤时不致缩扁。

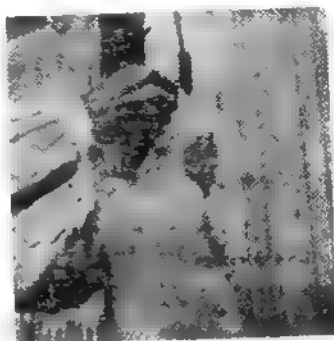
最后切断鸭的两翅尖后，掏膛工作即告完畢。

洗膛挂钩 左手拿着鸭右膀，右手拿着鸭右腿放入清水盆中，由刀口灌入清水。再用左手托着鸭的后背（不能用手指撑着，以免打气的地方有指印），右手食指伸入鸭肛门掏出回大肠（未取尽的剩肠），使清水从此处流出，如此灌洗两次，将鸭肚子内部清洗干净，然后开始挂钩（图5）。

挂钩是左手拿着鸭头，右手拇指和食指将鸭颈皮向下理到肩处，再用右手食指从腋下刀口处伸入挑起鸭身，左手丢在鸭头拿住鸭颈的中段，右手取铁钩，在鸭肩约一寸多长的



甲



乙

图5 挂 钩

鸭颈皮中线上（鸭胸脯面）插入，从颈骨的左下面皮肉处穿入，右下面皮肉处穿出，使钩托着鸭颈椎骨，勿使穿过颈骨，防止钩折鸭骨在烤时鸭子掉下来。另用一寸长小竹箴支于腋下撑起双翅，不让翅下垂。晾干后入塘前取下。

烫皮打糖 将挂好铁钩的鸭子用开水淋一淋。作法是，

左手拿着鉤，右手拿着盛开水的勺，在鴨子的兩個翅膀处各淋一勺，然后从鴨頸掛鉤的地方向下再澆一勺，澆到全身。鴨子經過開水一燙，毛孔縮緊，立刻顯得又白又嫩，油亮光滑，非常好看。要特別注意不要淋得太多，最好是三勺。過多時，在鴨皮晾干后从每个毛孔向外流油，油流过的地方不易上色，烤出來的鴨子色澤不勻，很不好看。同時，不要將鴨屁股离开水太近，更不要泡在開水鍋中，以免把飽滿的鴨屁股燙得緊縮难看。

接着，仍如上法澆糖水二、三勺。有的只澆一次；有的在鴨皮干透后，入爐前再澆一次。第一次打糖一定要晾干，鴨皮才脆；第二次就不一定等晾干，因為這次只是湿了鴨子的表皮，虽然未干，并不影响鴨子的脆性，同時还可以弥补第一次上糖不均的地方，增加皮色的美观。

糖水的种类及用量各有不同。有的用塊糖（即麦芽糖熬得很老，已成固体并略帶黃色），1斤塊糖加1斤水，再加鹽少許（使糖易于溶解），存放缸內一月时间化為糖稀。全聚德所用糖水的比例是：在第一次打糖時，冬季10兩糖稀加32兩水，夏季晴天糖稀可多用几份，陰天多用1兩，第二次打糖時，夏季4兩半糖稀加43兩水，冬季6兩半糖稀也加43兩水；春秋二季打糖時，兩次用的分量相同，但比夏季要少些，比冬季要多些；夏季到秋季逐月減少，冬季到春季逐月增加。在沒有糖稀的時候，有的用白糖代替，1兩白糖加6兩水調和，有的用蜜糖代替，但無一定分量，一般經驗是凭口嚐，蜜水略帶甜味即可。

不管甚麼季节，如果是陰天或雨天，由于空氣里的水分多，不易吸收，容易掉色，因此所用糖分比晴天要濃一些。但要注意糖分不要過濃，過濃，在烤時容易使鴨色黑味焦；過少，

鴨皮不脆又不好看，因此糖分一定要用得恰到好处。

晾皮 燙皮打糖后，一定要晾皮，即把鴨身水分吹干，再進爐烤，鴨皮才脆。

晾皮在夏季，要將鴨子掛在特制的一個木頂木底四圍裝有鐵紗窗的掛籠里，吊在屋檐或天井中。晾2到3小時后，皮雖未完全干透，就得放入冰箱。鴨與冰要保持一定的距離，不能直接放在冰上。同時冰上還要蒙上一塊潔淨的布，以免鴨吸潮和沾染冰上不潔淨的東西。

春秋季节也是將鴨子掛在上述掛籠里，吊在屋外天井中（頂上要有遮蓋），或者吊在兩頭通風的過道里，上午晾皮下午烤，下午晾皮第二天烤。若遇陰雨連綿潮氣太大的天氣，鴨子又急于要烤用，就得將鴨子掛入燒有微火的屋內去烘。

冬季天氣寒冷，不能在屋外晾皮，以免鴨未干而結冰（北京氣候），故必須掛在溫度在零度以上的室內，吹皮兩到三天最好。

三、烤鴨設備與燃料

掛爐 全聚德的烤爐（圖6）是磚砌的，外方內圓，爐內左右後壁及頂部全都封閉，只有前壁中腰留有長方形小門一個。爐門頂略呈拱形（有的在門頂鑲一平鐵板，在爐里一邊並有一月牙形的半圓孔），爐門高低必須適宜。爐子內，頂部是中間高，周圍低，如鍋底形；爐子四周如圓筒形。爐子里的上中部有鐵橫樑兩道，一道在前，一道靠後壁。後樑比前樑高。鴨子入爐后就掛在前樑上烤。若鴨烤得多，又須陸續進爐時，可將已快烤好的移在後樑，剛進爐的放在前樑。爐底又分前後兩部分：前部分接近爐門處是磚砌的，作成小平台，燒柴用，平台高低可根據烤鴨技師的身量而定；後部分接近後牆為鐵板裝

滑，一般称为油槽。鉄板一头高，一头低。低的一头有一小圓洞，裝有鉄管通于爐外。鴨在烤时流的油，滴到鉄板上，通过鉄管流到爐外所置的小木桶內。爐后底比前底略低，在兩底的分界处砌有6寸高、2寸厚的短牆一道，以擋着柴灰掉入爐后底。爐門口橫有火擋一塊，有5寸寬，比爐門略長，是青灰缸沙（做水缸用的原料）及鉄条制成的，兩端並留有手拿的鉄柄，以便擋着燒柴使其不易倒下。在火擋兩头用磚墊起，下边留一縫隙通風。

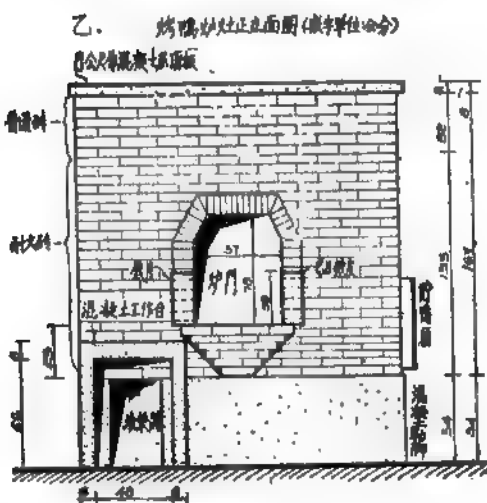
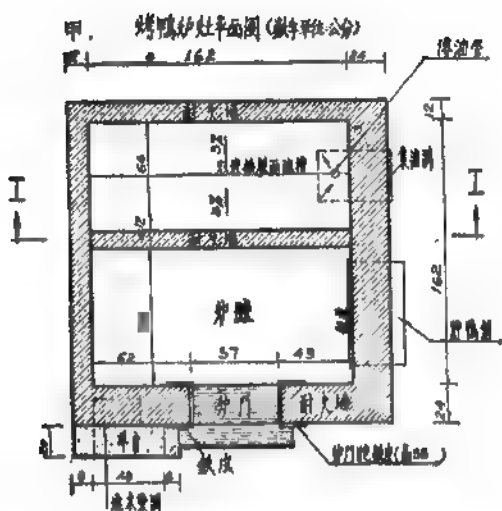
在安放烤鴨爐的房頂开一天窗，可代替烟囱，柴烟就从此处出去。

另外还有一种燒煤的爐子，構造形式与柴爐大同小異。其不同之处，是掛鴨鉄樑直放在爐的左右兩边，油槽位置亦如此。油槽是活的，用的时候放进去，不用时可以取出来。燒煤是在爐中央放一煤堆，盖上稀黃泥，中間只留一縫隙露出火苗，爐門紧閉起来。

兩种爐比較各有优劣：柴爐火力好調剂，烤的鴨子油流的少，好吃；煤爐火力大小不好調剂，而且鴨子流出的油太多，不好吃；煤爐的油槽因構造是活的比柴爐好打扫，因此流出的鴨油比柴爐的鴨油干淨清亮。

烤鴨桿、火鉗、鉄鉤 烤鴨桿（圖7）長6尺5寸，直徑約为1寸。在它尖端6寸長的地方，削成略弯的手掌形狀，在尖端4寸左右快接近圓桿的地方，刻有一个小圓槽。用烤鴨桿挑鴨时尖端伸入鉄鉤中部的小环中，小圓槽恰恰紧扣在鉄鉤上部，下伸到鉄环中的小鉄柄上。

烤鴨桿过去都是用檀木做的，其質硬不易燃燒，但檀木太貴，每根頂多能用一个月，一个爐需要准备二、三根，花費較大不經濟。現在已將中間經常接近火苗的地方改用3尺長的



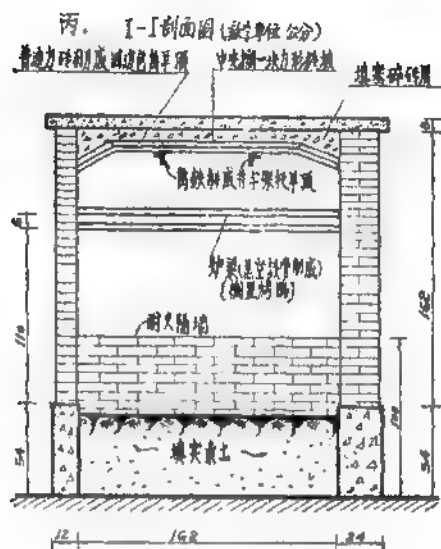


圖 6 全聚德烤鴨爐灶圖

說明:

1. 烤鴨爐灶最主要的地方是爐門和雙拱形平頂, 其尺寸不可隨意改變。爐門邊用鐵皮包住。
2. 雙拱平頂是由方磚砌成的, 中央放置一塊鐵板, 並在頂座由井字形角鐵組成的骨架托住頂部。
3. 兩根爐梁是一高一低, 其高差為 6 公分, 水平距離為 5 公分。
4. 本圖是根據北京全聚德的烤鴨而繪制的, 僅作參考。

飲筒。尖端仍用 6 寸長的檀木, 手拿的地方用雜木。這個辦法既經濟又耐用還不燙手。

火鉗、飲鏟是生火時用的。



圖 7 烤鴨桿

燃料 烤鴨所用燃料是棗木柴，其特点是火力勻、火力硬、耐燒、烟少。沒有棗木時，也可以用李、杏等木代替，但火力軟些。

棗木柴一般要與小門一樣長或略微短一點。生火時，柴有一定的架法：先用兩根較短的棗木柴直放在爐門里的左右兩邊（柴的一頭緊緊靠近火擋）作為枕木，並用爐灰埋起來，不使燒掉，再在這兩根柴上橫架棗木柴。長柴其兩頭都放在枕木上；短柴就一頭放在枕木上，一頭放在爐灰上，左邊一根，右邊一根，交叉着放起來。一層一層地添到爐門中腰。每根柴不是筆直的，在架放時一定要留些空隙，同時底部要空，這樣才容易燃燒，烟也少。

四、烤鴨操作過程

1. 烤爐內溫度的變化和掌握方法

掛爐烤鴨的所以外焦里嫩，是依靠熱力的反射作用，即火苗發出的熱力由爐門上壁月牙處射到爐頂，將頂壁烤熱后再反射到鴨身的結果，不完全依賴木柴火苗的直接烤射。烤鴨技師必須了解爐內溫度的變化情況。爐內熱度的高低，不能以門口火力大小及木柴的多寡來決定。除第一爐火必須大而外，以後在烤的過程中，門口的火力不必經常要大。因為爐的內部是圓的，容易納熱；只要熱力達到爐內每一個地方，把牆壁爐頂都烤熱到相當程度，爐門口又燒有木柴，外面冷空氣不易進去，爐內就能一直保持着高熱。這時門口的火力就是小些，爐內仍然可以烤成又香又脆的鴨子。但在冷鴨子放進得多的時候，爐內熱度大部被鴨子吸收而下降，這時就要加大火力，使爐內熱度提高。

目前，操作人員的掌握爐內熱度，烤好鴨子，主要是依靠經驗來掌握以下兩個關鍵問題。

(1) 火力的調劑 第一爐火要大，要早些燒。最好是每天的爐火都不要滅掉，用鉄鉗把未燒盡的火底子撥在一起，蓋上灰用鍋扣起來，第二天再撥開，使火又燃起。這樣可使爐溫不太冷，同時在烤鴨前半個鐘頭加柴，使火旺起來，到正式烤鴨時爐溫已經很高，可以縮短烤鴨時間。如十點開烤，八點撥開柴灰堆，九點半加柴，小一點的鴨子半小時就可以烤好。若不這樣預先撥火加柴，要一個鐘頭才能烤好一爐鴨子。

升火後，必須等爐內的柴煙已經散了，里面很亮堂，從爐口即可看清楚爐后壁，才能挑鴨子進爐。

在烤的過程中，一定要使木柴火苗伸直，不撲向爐內。若火苗向爐內一撲掃在鴨身上，鴨身就會烤焦一塊，影響鴨子的質量與美觀。發生火苗不直的情況是在柴燃得快透了的時候，柴會垮下去，火堆散開，這時就得趕快用鉄鉗伸入爐內，將靠近爐內一边的火底兜一下，將火堆兜直起來。

在烤的過程中，若發現鴨胸脯已上色了，當時又沒有冷鴨子進爐，就要馬上將燃燒的木柴抽掉一、兩根，在水桶內熄滅。若發現其他處都已上色，只有胸脯未上色，或鴨進爐不久鴨皮即抽縮形成皺紋，這是溫度太低的現象，就須要加大火力。

(2) 時間的掌握 烤鴨時間過短，鴨子沒有熟；時間過長，鴨油流得多，皮薄如油紙，肉老油少，吃起來不香。如時間掌握得恰到好處，出油就少，一只4、5斤重的填鴨頂多出2、3兩油（課鴨可能多點），吃時油多肉香嫩，皮厚而脆。

根據經驗，烤鴨所用時間，冬天與夏天不同，大鴨子與小鴨子不同，肥的與瘦的不同，公鴨與母鴨也不同。如北京氣

候，冬天烤一只4斤多重的鴨子要40分鐘，夏天30幾分鐘；3斤多重的冬天要35分鐘，夏天30分鐘。秋鴨與冬鴨又不同，如秋、冬鴨同為3斤重，冬鴨要35分鐘，秋鴨只要30分鐘就好了，因秋鴨肉嫩不宜久烤。公鴨和母鴨也是如此，雖是同樣的重量，公鴨因體長肉薄就熟得快些，只要30分鐘；母鴨因體短肉厚就要35分鐘。填鴨和騾鴨比較，騾鴨皮厚比填鴨就要熟得慢些。另外，不管什麼鴨，只要腹內灌的是開水，就要比灌的熱水熟的快些。

總之，在火力的使用上和烤鴨時間的掌握上要靈活運用，不能死搬硬套，而且火力與季節和地區的气候有很大關係，各地應在實際操作中探求更好的經驗。

2. 燻烤操作方法

(1) 灌水 在烤鴨入爐前，先在肛門內塞入2寸5分長有節的高粱桿一節，有節處一定要塞入肛門里，使水灌入鴨腹後不致漏出。再從鴨子右腋刀口處灌入七、八分滿的開水，使鴨子內煮外烤，熟得快，而且外脆里嫩好吃。若在天氣太冷的时候，鴨腹內已結了冰，可先灌入熱水燙一、二次，洗掉冰，讓鴨子的溫度略略升高，再灌入開水。最後並在鴨皮上澆上兩三勺糖水，但這道手續也有的不作。

(2) 入爐與出爐 挑鴨出爐入爐有一定的方法和步驟。桿尖挑鴨鉤時一定要挑鴨的右邊（圖8），即刀口這面，這樣，鴨出爐和入爐都可以使胸脯不致接觸火苗，同時挑時也順手。

入爐時先將挑起的鴨子在火擋上靠一下，使鴨背向爐里，將這個位置略予固定後，馬上雙手將桿往上抬，略微用力將鴨一蕩，順勢往前一送，鴨尾抬起與鴨身成平行。隨著鴨桿飄過火苗送入爐內。

出爐時不用由固定位置，因為鴨在爐內時，鴨脯一直是對著火的，接近火苗的是背部或半邊背。此時只將挑起的鴨子向下略低，再用勁一甩，鴨身略微抬起來，順勢就出來了。

挑鴨出入爐看起來好像是一件容易的事，做起来却不簡單，因為爐門燒上火後出口很短，假若在這個動作上作得不好，可能發生幾個後果：第一，鴨皮碰到柴上刮破了或者被燒焦，第二，柴被拉垮，第三，鴨桿尖端只略微有點彎，前面又沒有擋，在出爐時一甩也可能連鈎鉤帶鴨子拋得老遠。這種動作是必須好好練習的。

鴨入爐後要注意使鴨脯向着裏面的爐壁，不要讓火苗直接照射，因為鴨脯肉最嫩，經火苗照射極易上色烤焦，甚至會發生裂縫、起泡。

(3) 烤的部位 鴨進爐時首先烤右半側面的刀口處10分鐘，使熱氣先從刀口進入鴨腹內，腹內的開水容易開。再順手轉向左半側面（即背的左半邊同鴨翅的右半邊）5至7分鐘，右翅正面（即右正側面）5至6分鐘，左邊正面5至6分鐘，背後5至6分鐘。然後用桿挑起在火苗上燎半分鐘或1分鐘，又轉烤右邊、左邊、背後，如此循環的烤，一直到上色成熟為止。



圖 8 挑鴨入爐

在烤鴨時，要注意胸脯處不能直接對着火烤，因肉嫩最易上色；兩腿肉厚，不易熟，要全烤。這時候，

前面講過，鴨子上色及烤熟，不完全是火苗的照射，而是

受爐壁熱力的反射，鴨屁股在最下面，爐頂反射下來的熱力比較薄弱，爐門口的火苗又比鴨屁股部位要高些，因此不易上色，須要用人工來燎。燎的時候要注意：如剛生爐時，底部還沒有火底子或者火底很少，鴨屁股完全沒有上色，可以多燎幾次。如底部已有火底子，鴨屁股受了火底子的熱力燻烤已略有黃色，可以少燎幾次。

燎的時候要看那里缺色就燎那里，不使其他部位受到影響，特別是胸脯。怎樣才能做到這點呢？燎時手法要快，鴨身要一來一送地前後擺動，這個動作靠身體微微伏仰的力量，有時亦靠拿棒的手腕前後掀動的力量。人站的地方也不同，如燎鴨右边時，人是斜站在爐左邊；燎左邊時，又斜站在正右面；燎正面時，人是面向爐正中。

燎鴨屁股，一方面是為了上色均勻；另一方面是為了烤熟得快。如果操作人員沒有耐性，急於想烤好鴨子而經常去燎，那末，鴨子顏色就要燎得又紅又黑，不太好看。燎得少的，色紅、油亮很美麗。技術好有經驗的技師一般不大燎。

3. 怎樣知道鴨子已經烤熟了

有經驗的技師對鴨子是否已經烤熟，是看時間、看顏色、看火力；也有的從測量鴨子的輕重（成熟了的鴨子比剛入爐的鴨子要輕5、6兩）來鑑定的。初學烤鴨的可以結合這几方面來看，同時再看看腹內的開水，如腹內開水成為白色，並有已凝結的小血渣就是熟了；如腹內水是紅色（血水）就是還未熟。

五、片鴨和吃法

鴨烤好出爐後，首先由服務員拔出塞肛門的高粱棒，將鴨

腹內的開水倒出來，將整鴨送給顧客過目，然後當場用熟練的手法片成一片一片的鴨肉，裝在盤內送到餐桌上。

片鴨用的工具，一是帶邊的金屬大盤一個，盤內墊有比盤略小的木板（有的是用中間高、兩邊低，如屋脊形的木板，板下面橫釘有兩根木條），片鴨時讓鴨腹內未流盡的水和油流到金屬盤內，因墊有木板，可避免水或油泡着鴨皮；一是片鴨用的刀，長6、7寸，寬1寸5分，前頭齊，後跟略圓。刀鋒極為鋒利。

片時，有的皮肉一起片，刀刀帶皮；有的先片皮後片肉，這可按照顧客的喜愛來片。

片鴨的順序是：先割下鴨頭，墊在鴨屁股下面，使鴨前身低，後身高，不滑動，好片（有的不先割斷鴨頭，而是左手拿著鴨頸，右手拿刀片鴨肉）。然後用刀從鴨胸脯朝鴨頸的方向斜划一大片，再挨著胸骨划一刀，使胸部的肉與胸骨分開後，再從鴨肩片起。

片時是右手拿刀平片（四指握著刀把，肉片下後，由拇指按著肉片及刀面輕輕往上一帶，一片即成），左手扶著腿骨尖或者拿著鴨頸；片到翅膀處時，將翅膀上的肉片完了，再將翅膀骨拉起來與鴨頸扭在一起，再往下片；片到鴨腿亦是如此，將片盡肉的腿骨拉起來卡入翅下腋窩中，往下再片，到鴨屁股為止；左邊片完了（包括胸及背），再片右邊。一只3、4斤重的烤鴨片出的肉約可裝四盤，每裝滿一盤趁熱先送給客人吃。最後將鴨嘴亮砸掉，從頭中間豎著切一刀，把鴨頭分成兩半，再將鴨尾切下，並將附在鴨胸骨上的左右兩條里脊肉撕下，一起放入盤中，送給客人，表示鴨已片完。

吃烤鴨最適合卷在荷葉餅里吃，一般是先將兩張荷葉餅舖在盤內，放上鴨肉並加上適當的佐料：蔥、爛蒜、面醬等，然

后卷起来吃。如有喜好吃甜的，也可以蘸白糖吃，片淨的鴨骨架还可以加白菜、冬瓜熬湯，另有風味。

烤好后涼了的鴨子，还可以用来做涼菜（北京飯店常用此招待外賓），也可做蔥烹鴨、蒸烤鴨、炒鴨肉絲等，都非常好吃。

六、鴨下水的烹制

鴨的下水如鴨肫肝、鴨腸、鴨掌、鴨舌等可做近百種冷盤和炒菜，味道極為鮮美。出名的有以下几种。

1. 烩鴨四寶

烩鴨四寶是將鴨舌、鴨胰、鴨腰和鴨掌清洗加工，用雞鴨湯烩制而成的。

鴨舌 5 个，用清水洗淨，投入八成開的熱水中燙一下，馬上取出，撕去舌上的皮膜，再用清水洗一遍，下鍋煮一刻鐘。起鍋後用冷水泡涼，再拿着舌根後的叉骨向後一拉，拉出舌內的脆骨。

鴨胰 3 條，胰有 2 寸長緊附在鴨腸上，用刀將附着部分的腸一同切下，另用小竹刀從腸刀口處伸入，將附着的腸剝開，洗去鴨糞。用醋加鹽（不加水）搓洗，除去臭味，再用清水洗兩次。鍋內水開後將洗淨的胰放進去煮，等水開後立即撈出，煮久了鴨油就將流掉，又老又瘦，既不好吃，又不好看。

鴨腰 4 个，先放入冷水鍋內去煮。鴨腰在大火上煮久了容易爆開不好看，因此水開後馬上連鍋搬開，另放在小火上去燉，使鍋內的水呈似開不開的現象，10 分鐘後撈出，放入冷水中浸涼，再用刀剖成兩半，並撕去外皮。

鴨掌 3 个，鴨掌的加工比較複雜。先將鴨掌撕去外皮後洗淨，撕去皮的鴨掌上還有一種黃的色素很不好看，必須洗干

淨。洗法是先将鴨掌放入八成开的热水鍋內燙一燙，再用湿面袋布包好，双手按在布上搓，搓一陣后又放在热水內去清一清，一直搓到黃色脫淨为止。搓完后再清洗兩次。在鴨掌后根处有黑色点，俗称雞眼，必須刨去。

其次是煮鴨掌。即將鴨掌放入大开的开水鍋內去煮，放入后水温降低，等再开后，馬上移到小火，使鍋內水呈似开不开的現象。鴨掌初入鍋时脚指会拳起，等它略微伸直，就算好了。時間大約 20 分鐘。

最后是剔骨。左手拿鴨掌，掌背朝上，掌底朝下；用右手拇指盖在每一根脚趾背上直着划开一口，脚趾有多長划开多長；划完后將鴨掌翻过来，使掌背朝下，从划口处將右手拇指和食指伸入，捏着鴨掌指骨向前一剔，使骨与皮离开，並將每一个脚趾骨从根处折断抽出不要；再將鴨掌掉过来取掌根骨，仍如前法先将根皮用指盖划开，拇指伸入皮內，順骨轉一圈，使骨末梢的皮与骨完全脫开后，將皮往上一抹，皮骨完全脫离，即可抽出掌根骨。这样，剔骨手續就算完畢。技术好的取掉鴨掌骨后，皮是完整的；技术不好的，皮容易撕碎。

高湯（即燉好的鷄鴨湯）：用十分之八的高湯加十分之二的冷水，燒开后放少許白矾（白矾与湯的比例是：高湯 8 斤、水 2 斤加白矾 2 錢）攪一攪，等湯澄清后將上面浮起的一層泡沫用勺去掉。

把經過加工后的鴨胰、鴨掌改二刀成为寸段，再把鴨腰、鴨舌放在一起，用开水煮几分鐘，熟透即可，这样，在烩的时候就不必久煮。

鍋內放鴨油半兩，加蔥姜末炒一炒，不要炒的过久，炒出蔥姜味即可。馬上加入高湯 6 兩、醬油 3 錢、料酒 2 錢、味之素 2 錢、鹽 1 錢。開鍋后去掉浮沫，加稀团粉汁半兩（团粉不要

加得過多，太多有些膩口，太少湯太清不濃，如清米湯樣就適度了）。再將鴨四寶放入烩一烩，起鍋時放蔥油（鴨油煎熱，將蔥白放入泡起，即成蔥油）少許即成。

2. 炸 肫 肝

先將鴨肫用刀切開，洗去鴨食，去掉肫皮，切成 6 塊；再將鴨肝去掉肝筋，亦切成 6 塊，每塊成三角形。然後將切好的肫肝用開水煮，先煮肝，煮到七成透（用手按一按是軟的，並有血水流出）撈出；再將肫放入也煮七成透撈出，並瀝干水。

用旺火下鴨油（1 斤），見油冒青煙合度，即放肫先炸 3 分鐘，撈起。等油再冒青煙時，將肝與肫同時放入油內，再炸 3 分鐘，即可撈起，放入盤內。另用一小盤盛裝拌勻的椒鹽（用三分之一的花椒粉，三分之二的鹽拌成）。食時用肫肝蘸椒鹽吃。

肫炸兩次的原由，主要是要用滾油炸、要快炸。第一次雖在滾油中下鍋，但放下去後，油溫下降了一些，若等油再次沸滾時，時間就長了，雖然肫也會熟但不脆，因此必須撈起來，等油第二次沸滾時再放入。這樣，一方面用滾油一炸，將血水激入肫肝的里面，吃起來味鮮；另一方面炸的時間很短，可使外焦里嫩，好吃。

3. 炒 鴨 腸

鴨腸加工與鴨肫一樣，用小竹刀將腸剖開，洗去鴨糞；用醋及鹽搓洗去臭味，再用清水沖洗兩次；將洗淨的腸投入開水鍋內煮一下，水開後，馬上撈出並切成寸段；切好後再放入開水鍋內燙一下。腸初下鍋時是軟綿綿的，在鍋內一燙就會鼓脹起來，這時就可起鍋了。

豬油（1 兩）先下鍋，再將配料——香菜 1 兩或蒜黃 5 錢、醬

油2兩、料酒1兩、味之素1錢、鹽5錢、蔥5分（放蒜黃就不放蔥）放入碗內兌好，等油熱后，先倒入配料，接着將腸倒入，在猛火滾油中炒几下即成。

炒鴨腸可按季節加配料：如三月以后，青椒上市，就用青椒或蒜黃，冬天就放小青菜或香菜。

4. 烩 鴿 雛

做烩鴿雛（即烩鴨血）所用原料是純鴨血6兩，加溫水12兩（水血的比例是血一、水二，這比一般的鴨血要嫩些，一般的是水血各半），放5錢細鹽，用筷子攪勻，將血面的泡沫吹去。凝結后，用刀划成方塊，下入開水鍋煮。等燒开后就移到微火上，使其不要再開，燉15~20分鐘，連湯倒出，撈出方塊血用手掰成小塊。再在開水鍋內燙一下，馬上起鍋，空下水分。再加配料（熟鴨血8兩，加高湯11兩，料酒1錢，鹽1錢，醬油1錢5分、鴨油2錢、稀閉粉汁3錢等）下鍋烩。烩法與烩鴨四寶大致相同。其不同之處：（1）烩鴿雛是先下主料再起汁，烩鴨四寶是先起汁后下主料。（2）烩鴿雛起鍋時另放醋1錢5分、香油1錢、香菜少許、胡椒粉少許；烩鴨四寶則不放這些。

鴨血用手掰成小塊的作用是：鴨血凝結后，內部有一些小眼，若用刀切成小塊，四面很平滑，這些小眼被堵塞住，味不易進去；用手掰成小塊，邊沿不齊，小眼存在，味容易被吸收進去，因此比刀切的好吃。

東來順的涮羊肉（清真）

涮羊肉是把選好的羊肉切成薄薄的片，在火鍋內涮熟，蘸

着调料吃的。

这种吃法在北京的清真馆里虽早就有了，可是质量不高，并不出名。清朝咸丰四年，北京前门外正阳楼开业，是汉教馆出售涮羊肉的首创者。由于改进了切肉技术，提高了质量，味美适口，涮羊肉开始驰名。

东安市场里的东来顺在1903年开业，是回民丁子清开办的。最初是一个饭摊，后来逐渐扩展为一百多人的饭庄。1912年丁子清请到正阳楼的优秀切肉技师，还带了一批徒弟，也开始出售涮羊肉。由于东来顺进一步提高了切肉技术，改制了火锅烟囱，特别是采取了精选原料和改进调料的作法，所以涮出来的羊肉与众不同，味香，肉嫩，没有一点膻味，滋味特别鲜美。1942年正阳楼歇业，东来顺的涮羊肉在北京就独佔鳌头了。不但许多“老北京”经常去吃，国内各地来北京的人，以及国际友人也都以一尝东来顺涮羊肉的风味为快事。

东来顺的涮羊肉为什么那么好吃而受顾客的欢迎呢？主要有下列一些特点。

一、主料选择非常严格

首先从选羊说起，该号不用山羊，因山羊肉老、筋多、膻味大。选用的是蒙古产的小尾巴绵羊，而且是要被阉割过的公羊，因为这种羊没有膻味。秋季用吃草长大的草羊，一般体重在35斤到40斤为最好；冬季用草羊再加饅酒糟、豆皮、麻饼渣、白薯秧子等饲料三、四个月，其体重以50斤到60斤为最好。这种规格的羊，肉嫩油少。体重在20或不到30斤的羊不够膘；太大的羊，肉老，过肥，涮吃腻口；回膘的羊，肉不嫩，味道不好，都不合乎涮吃的标准。在缺乏公羊的时候，可用同种的母羊代替。东来顺用的羊肉过去除自己到外地選購

外，自己还饲养一部羊，自宰自用。合营后由食品公司根据该号需要优先供应。

其次是选肉。一只羊不是所有的肉都可以涮着吃。一只40斤重的绵羊能够涮着吃的肉只有15斤左右。具体的说：只有羊的“上脑”（瘦中带一点肥肉，一般称为通脊，在脖子上部）、“小三叉”（五花肉，即在第六根肋骨以后部分）、“大三叉”（一头肥一头瘦）、“磨裆”（羊屁股，全瘦）、“黄瓜条”（真正后腿部分，瘦肉上有一肥肉边）等五部分可用，统称为后腿。肚脐下和其余的肉都不要。

肉料选好后还要进行加工：

第一步：去掉肉的边缘和肉头（不整齐的肉），剔除脆骨、板筋、骨头底和肉囊，再除去肉里外的筋膜，仅仅剩下最精致的肉核，並要把肉核放在冰櫃內冰冻和压实，使肉好切。冰压的方法是一层冰一层肉。冰与肉之间要隔上油布，肉可以平放；肉太多，冰櫃容量不够时，也可以斜放。

第二步：肉核经过12小时至24小时冰压后即可取出来，先将肉按大三叉、小三叉、黄瓜条、磨裆、上脑等不同的部位分割开来，再将不同的花色开片装盘，以适应不同顾客的需要。片时是边片边将一些不能成片的肉头小膜再予剔除。15斤重的后腿经过剔除分割只剩下9至10斤的净肉。

二、切肉技术很高

东来顺的切肉技师都有20到30年的经验。切出的肉片又大又薄，已不能成为平片，形如木刨花而略卷，并且规格一律。

切法是先将经过加工冰压的7寸宽、1至2寸厚的鲜肉块、小三叉或上脑，放在肉墩上，盖上白布，只留出几分宽的肉

在外面。准备好后，左肘略弯，五指并拢平放，四指在布上，大指在肉上，手掌略斜，指尖朝前，用手压紧肉块及盖布，防止肉块前后滑动。

其次，右手拿刀，紧挨着左手拇指下刀，刀尖先下，顺着肉丝横切（这样切肉易涮熟，吃着嫩）。刀要拿得稳，用力要匀，从开刀到切完一片，刀势一直要保持平稳，不能歪前倒后，右手及整个膀子前后略微摆动，一种拉锯似的动作连续5、6次到7、8次后肉才被切下。再把刀向前略一推，将切下的肉片推开1、5分远，同时再用刀根斩断连着的部分（参看图1）。东来顺有二十来名切肉技师，其中以王增福、李茂切得最薄最匀，一般的一分钟能切11、12片，技术熟练的可切13、14片，半斤肉可切25到40片，但这也要看肉片的长短和技术的高低。切出来的肉片不宜久放，最好是切好就涮，一涮就熟，这样又嫩又好吃，放置两三个钟头后，一下不能涮熟，也就不好吃了。东来顺的羊肉片是客人随到随切，肉味特别新鲜。



图1 技师切肉图

三、调料讲究，多种多样

东来顺涮羊肉的调料又多又讲究，酱豆腐油是自己用酱豆腐磨成的浆，辣椒油是用香油炸小红辣椒制成的，芝麻酱是自己磨的，糖蒜、腌韭菜都是自己精制的，酱油也是自己将园用上等白面及最好黄豆米做的。由于制法与众不同，所以吃起

来比市場上卖的就好得多。此外，調料还有料酒、香菜、滴蝦油、醋等，可根据自己口味調配。也可在涮肉的火鍋內放些白菜、菠菜、粉条煮着吃，特別清淡可口，最后还可以下些杂面条，吃起来更觉别有風味。

四、改进了使用工具

工具計有切肉用的刀和肉墩及涮肉时用的火鍋。改进后的切肉刀与普通菜刀不一样，長1尺2寸5分，中寬，兩端尖，刀背平，刀刃略似月牙形，鋼多体輕，重1斤5兩便于使用。一把刀每切4、5斤或7、8斤肉必須磨一次，刀用久了，寬度变窄，重量減輕就不好用，必須替換。

改进后的切肉墩子約有7、8寸厚，中間略高，周圍低些。这种形狀切肉好使，因要經常保持这种形狀，所以必須每月鉋一回。使用的日子多了，就要再換新的。肉墩子是放在木案或棹子上，高度約在操作人員的臍下1寸左右，以操作时不弯腰为适宜。木案（或棹子）也要寬大，以便放肉头和切好的肉片。

切肉时还需要准备几块干净白布垫手用。

涮肉用的火鍋（圖2）与一般用的也有所不同。东来順經過改制后的火鍋，烟囱高出鍋盖3寸，比一般的高出1寸五左右，烟囱肚大口小，口徑2寸，爐箅子較稀。因此火力比一般的旺得多，鍋底子經常都是滾开的。不



圖2 火鍋

象一般的火鍋在涮肉后还得等一会儿才能再涮。上炭时不要將炭平放，要立放架起，这样火燃的更快更旺些。若不要旺火，可用鉄片盖一盖烟囪口就行了。

烤 肉

北京烤肉，开始于明末清初。清顺治年間(公元1644~1661年)，有些蒙古族官員喜吃烤牛羊肉。当时烤法还很簡單，只是用熟肉蘸凉水在烤肉炙子(是一种烤肉工具，詳在后面說明)上烤，烤后蘸些醬油並就着蒜瓣等佐料吃。后来(約80年前)，才改用生牛羊肉烤的方法。

烤肉在北京有好几家，以“烤肉宛”和“烤肉季”兩家最有名。“烤肉宛”是清真飯館，設于北京市城南宣內大街，祖傳已六世，到現在已有二百多年；“烤肉季”設于北京市城北地安門外叉道河沿，世傳三代，到現在也有一百多年。兩家都用姓氏做店号，在京中早有“南宛北季”之稱。

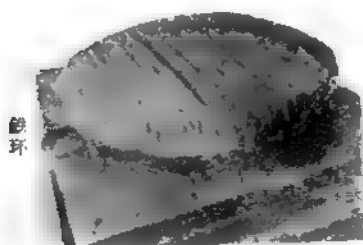
烤肉有季节性，一般在夏季不經營。“烤肉季”因位于首都入景之一“銀鏡觀山西當橋”旁边，地区特殊，夏天涼爽，所以常年經營。

烤肉的特点是选肉精，切肉技术高，切出的肉片薄。最特殊的一点是：烤肉不是用鼎，而是用一种特制的工具叫烤肉炙子来把肉烤熟的。

一、使用工具

烤肉炙子 是用熟鉄制成的烤肉專用工具(圖1)。它的形狀是一个直徑約2尺的圓形有边鉄盤，盤底由4、5分寬、1分厚的鉄条排列而成，鉄条之間有1分多寬的空隙。盤边左

右有兩個鐵環，用以移動烤肉夾子。另備圓桌形木架一具，正中鑲一鐵制火盆（或鐵鍋），盆內填滿黃土（圖2），土上放6寸高與盆一般大小的鐵圈一個。鐵圈的一邊留有一個4寸高、5寸長的方孔作為爐門（圖3）。烤肉宛不用鐵圈，將鐵盆偏放，一邊高，一邊低，在低的一邊左右用兩塊磚頭把烤肉夾子架平，磚中間的空隙作為灶門（圖4）。使用的方法是：先把鐵圈置于桌面的鐵盆上，再把烤肉夾子口朝下、盤底朝上緊扣于鐵圈上（圖5）。



鐵環

圖 1 烤肉夾子

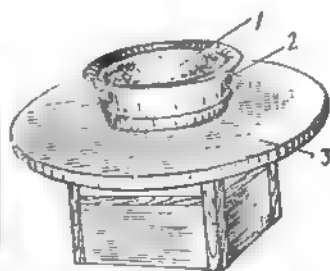


圖 2 烤肉季所用烤肉夾子的火盆與木架

- 1 黃土；2 鐵制火盆；
3 圓桌形木架。



爐門

圖 3 烤肉季的烤肉籠圖

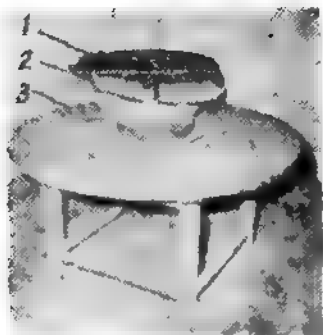


圖 4 烤肉用的烤肉夾子全圖

- 1 烤肉夾子，2 鐵火盆，
3 放鐵盆的木架。



圖 5 烤肉用的烤肉夾子全圖

- 1 烤肉夾子，2 鐵火盆，
3 圓桌形木架。

切肉刀和菜墩 刀尖端窄，中間寬，刀口兩边上朝如月牙形，刀長約1尺2寸，寬約3寸5分，重1斤4、5兩，鋼多鋒利。菜墩（板）是用河柳木制成的（在河边生長的柳木），放于木案或桌上，高矮可根据切肉技师的身材而定。

二、肉 料

肉料選擇 烤肉的主料是牛羊肉，在選擇上極為嚴格。

牛肉選用4、5歲體重在300斤以上的西口犏牛或乳牛，秋季用草牛、秋季草結籽，牛吃後肉肥嫩。春、冬、夏季用精牛（即從未做過勞役的草牛，再用酒糟等喂肥的牛），又名站牛。掉膘後又加料喂肥的回槽牛和做過勞役加料喂肥的牛，肉老筋多。山東牛雖然肥大，但味發酸，都不適于烤食。

羊肉選用西口黑頭或黃頭尾綿羊或經過閹割過的公羊及乳羊。體重在40斤為宜，30斤就嫌瘦些，50到60斤又過肥，都不夠烤食標準。

这种规格的牛羊并不是全部肉都能用。如 300 斤重的头牛、能烤食的只有 40 斤左右，即上脑、排骨、里脊三部分。排骨、里脊全是瘦肉而且很嫩，上脑肉是花肥，即一层肥，一层瘦。上脑肉只有肥牛的好，瘦牛的筋多，烤食不太适宜。一只 40 斤重的羊，只有 17、18 斤的后腿肉可用。这部分肉分为上脑、三叉、三叉骨、元宝肉、黄瓜条、磨裆等。

肉料的剔整和冰压 肉料要先挂在通风处吹风。新宰的牛羊，膘很足的只吹 4 小时，质量差一点的水分多些，要吹 6 小时。这样，一面吹干肉所含水分，一面降低肉内的藏热度，以免在冰压时，肉表面受冻激，将热度激到肉里，容易腐坏。然后，剔除肉筋、肉索（即肥肉组织中长有椭圆形的小疙瘩，内有结核菌不能吃）及骨底肉膜，再送入冰箱冰压。

冰箱内放的肉，必须与冰隔开，即一层冰，隔一层油布和干净布，再放一层肉。冰箱底部要设排水道，冰化后使水从此处流出，以免水分浸入肉内，肉色变白。牛肉在冰箱内冰压 2、3 天，羊肉冰压 1、2 天。肉经过冰压后，肌肉组织变硬好切。

三、肉的切法

切肉的方法与东来顺涮羊肉的切法一样，不过切出的片比涮羊肉的片小些。因为烤吃不宜大片，片大虽薄，烤出来仍然很老。

在切肉时，先要剔去肉上未剔净的骨底、筋和膜，切去肉边肉头；再鉴别肉纹的横顺（不能顺着肉纹切，顺着切的肉片烤熟不嫩）；然后将肉放在菜墩上切，左手平放压肉，右手拿刀，刀微向外斜，先用刀尖下刀切入肉内，再将刀往后一带，即切完一片。

技术好的技师可将肉条重叠 3、4 寸高一齐切；左手拇指

与其余四个手指分开向下压肉，右手拿刀，先下刀尖，次用刀跟，刀切入肉后再拉锯似地前后摆动8、9次，将肉片下。肉片仍然是又薄又匀，而且切断面是平滑的无锯齿形。

四、烤 法

烤肉烧的木柴有黄柏木、杨柳木、松枝和松塔，以松枝、松塔最好。

烤肉前15分钟生火，烤肉炙子发热后，用葱叶紮成把，先把烤肉炙子擦干净。再用生羊尾油擦一擦，油随擦随化。这时可倾点冷水在烤肉炙子上一试，如冷水倾入即干，说明烤肉炙子已热，肉就可以烤了。

另将姜汁水、酱油、料酒、蝦油(有的还放西红柿、鷄子)等佐料，按个人喜好取用适当分量，在碗中调好，将已切好的肉片放入碗内搅拌，泡一泡。随即将切好的葱丝(半斤肉约用2、兩5錢葱)放在烤肉炙子上，把肉片捞出放在葱丝上，边烤边翻动(也可不翻动)。至葱丝烤软，肉有八成熟时，再将肉和葱摊开，放上香菜末(半斤肉约用1兩香菜末)加以翻动，肉呈紫色(牛肉)或粉白色(羊肉)时就熟了。

烤熟的肉，盛入盘中，就着芝麻酱烧饼或夹在烧饼里吃，也可就些糖蒜吃，秋天还可就着黄瓜吃。

烤肉时要掌握适当的火候，最先烤时火要大，随后火可以小一点；烤得多时(5~6斤)火要大，烤得少时(1斤以下)火要小。火旺肉少，1分钟就可以烤熟，火小肉多，时间就要长些。

沙鍋居的燒、煉、白煮

沙鍋居原名和順居，清乾隆6年(公元1741年)开业，距

今已有217年的历史。二百多年来，一直是用直径4尺的大沙锅煮猪肉，制作出来的菜品繁多，鲜美适口，所以北京人都称它为“沙锅居”。

沙锅居现址原是清朝皇族定王府的更房（那时称为“堆子”）。据说清朝宫廷和王府有朝祭、夕祭、日祭、月祭的制度，在祭神时要选用上等的圣猪。定王府祭神用过的圣猪，就赏给更房，打更人就和曾作过御膳房的厨师合作，用“烧”、“燎”、“白煮”的方法，作出多样的菜品出售。先是小官员来吃，后来高级官员、宫内人员和一般群众也来吃了。沙锅居自从开业后，营业一直很兴隆。最初每天只有一口猪，过午就卖完摘掉幌子。因此，北京有这么一句歇后语“沙锅居的幌子——过午不候”。直到1937年才改为整天营业。

沙锅居所做菜品的特点是：猪肉和五脏大部都是先经白煮再用“烧”、“燎”的方法制成的，作法比较特殊；对内脏、头蹄的清洗非常细致，收拾得极为干净，吃时毫无恶味。

“烧”、“燎”、“白煮”的制作方法不同，风味也各异。

一、白煮

白煮是把猪肉、内脏等放在盛清水的大沙锅里，用微火嫩煮。嫩的时间久，原汤味极浓厚，而且肉、肠等也极香烂，属于白煮的菜，过去只有白片肉，1951年才增添了沙锅下水和沙锅白肉。

1. 白肉片

取半扇带骨猪肉割去前后臀尖（这部分肉瘦且厚，适于炒菜），下剩部分按通脊、软、硬五花等部位，横割成3、4条（每条宽3、4寸），切成5、6寸长的块，再刮洗干净，放入大沙锅

內，肉皮朝上，以免粘鍋胡底。隨即放入清水（淹沒肉塊3寸），蓋上鍋蓋，在旺火上燒開，轉入微火，鍋內水要保持微開狀態，中途不能加水，還須把大量的浮油撇去。約煮兩小時左右後，用筷子在肉皮上扎一下，以一穿即入為合度。肉老皮厚的肉則需煮3小時左右。煮好後撈出，剔去骨，切去肉皮。晾涼後，切成1分厚，3、4寸長的薄片，擺在盤內即成。

白肉片涼吃熱吃均可。把醬油、蒜泥、韭菜花、香油、南醬豆腐（又稱豆腐渣）磨成的漿和辣椒油等佐料拌在一起蘸著吃，或選擇其中幾樣，任憑個人喜好。白肉片蘸著佐料就著荷葉餅或燒餅吃，尤為可口。

白肉片的特点是：肥而不膩，瘦而不柴，肉香爛，味醇厚。

2. 沙鍋下水

沙鍋下水是將豬的內臟包括心、肝、肺、肚、腸、連貼等6種原料，清洗干淨，用大沙鍋白煮以後製成的。

（1）內臟的清洗

豬心：用刀從當中剖開（不要剖到底），放在清水里，將內部的積血用手撿掉，再換清水洗一遍即可。

豬肝和連貼：用清水洗一遍即可。

豬肺：須用清水灌入肺葉內部進行沖洗，即在豬肺的氣管上插進一根膠皮管，另一頭套在自來水管龍頭上，靠自來水的壓力，把水灌入肺葉內；沒有自來水龍頭的，用壺灌亦可，灌滿後，將膠皮管拔掉，倒出肺葉內的水。這樣反復灌洗3、4遍，將積血沖淨，待豬肺的顏色呈乳白色為止。

豬腸（包括肥腸及腸皮）：一般要清洗和打磨6次。第1次是翻過的腸（腸面向里，腸里向外）用清水洗一遍；第2次是把腸面翻向外面，用手去掉腸子外部的腸油，再用清水洗一遍；

第3次是再把腸翻過來(腸里向外),放在盆內,加醋、鹽、白矾(每10斤腸加鹽和醋各4兩、白矾少許)把手指伸平,在盆內朝着一个方面旋轉動作,涮洗附在腸上的黏性物,再用清水沖洗;第4次是把腸放入開水鍋里,略緊一下(即燙煮一下),待水又開時撈出。腸的脾味已被燙掉,用鹽、醋各1兩、白矾少許,搓洗一遍,再用清水沖洗干淨;第5次是取花椒十幾粒放在盆內,用開水泡後晾涼,撈出花椒,把腸放入搓洗一遍,徹底去掉脾味;第6次接着用清水沖洗,一直到潔白為止。

洗腸時必須注意,不要放在銅制的家具內,因腸用醋搓洗過,已有酸性,如遇銅器會變成黑綠色,不美觀;洗好後應放在木桶里用水浸泡,以防變色。

豬肚:用清水洗一遍後,立即翻過,用刀刮去黏性穢物,再用清水洗一遍。接着把豬肚放在開水鍋里緊一下(約8、9分鐘)取出。用刀刮去附在豬肚上的一層白膜(俗稱白臍),然後放在盆內,加入鹽、醋(每10個豬肚用鹽1兩、醋五錢)搓洗兩分鐘左右取出。再用清水沖洗,一直洗到豬肚外皮不滑而略有些澀手為止。

(2) 內臟的白煮過程 煮內臟是按它的易爛程度及出鍋時間,順序放在大沙鍋里的。先放肺,次放肚,再放腸,再次放心,最後放肝和連貼。然後加入清水(淹沒內臟3寸即可),用大火煮,開鍋後撇去浮沫,即改用微火蓋著鍋蓋煮。鍋內水要經常小開。

豬肝和連貼不要煮得過老,煮半小時左右即應撈出。豬心約煮1小時;豬腸煮1小時半,豬肚不易爛,需煮兩小時左右,豬肺約煮兩個半小時,愈爛愈好,最後撈出。煮時應靈活掌握時間,以煮熟煮爛為度。

豬肚、心、肺切成碎塊,腸切成段,肝及連貼切成片,拌在

一起。

(3) 制作方法 取白菜(也可用菠菜或冬瓜)5、6兩洗淨后切成小塊,放入直徑6寸、深3寸半的小沙鍋里。把切拌好的豬肚、心、肺、腸、肝及連貼共半斤,復在白菜上面。再把玉蘭片1兩5錢切成8厘許的薄片,水發海米5錢,發好的貢丸1兩5錢(去根),蔥1段,姜1小塊,鹽3、4分,料酒3錢,味之素半分,依次放入。然后注滿煮內臟或白肉的原湯,蓋好鍋蓋,在旺火上燒開,再移到微火上燒20至30分鐘即成。

3. 沙鍋白肉

取煮熟切好的白肉片半斤,放在小沙鍋內,加入與沙鍋下水相同的配料,注滿煮白肉原湯,蓋好鍋蓋,在旺火上燒開。再移到微火上燒20至30分鐘即成。

此菜的特点:除湯味極為醇厚外,白肉片既薄且爛,入口即化,多年來為顧客最喜愛的菜品之一。

4. 沙鍋三白

沙鍋三白是用白肉片、肥腸、肚塊配制而成。制法基本上與沙鍋白肉相同。

二、燒

“燒”是把經過白煮的豬肉、內臟等用油炸成各樣品種,盛入小碟,又叫“燒碟”。主要的品種有炸卷里脊、炸鹿尾、炸肥腸等。

1. 炸卷里脊

取豬里脊1斤半,切成長3寸、寬1寸2分、厚2分的薄片,豬鬃油1斤洗淨,蔥、姜各1兩切成碎末,鹽1兩5錢。先

將豬网油平鋪在案上，擰成長方形，把里脊片平鋪在上面。鋪滿一半，空着一半，要鋪均勻。隨後把蔥、姜末和鹽洒在里脊片上。從有里脊片的一邊卷起，卷成一個直徑1寸2分許的卷。用馬蓮草或醃過的韭菜每隔7、8分捆一道（馬蓮草或醃過的韭菜比繩子干淨），放在大沙鍋里用微火煮20分鐘左右撈出。趁熱切成3寸長的段，立即用旺火熱油炸一、兩分鐘，呈焦黃色時撈起。去掉馬蓮草，趁熱切成1分多厚的圓片即成。

煮好的卷里脊，如當時不炸，放涼再炸時，須在開水鍋內煮一開，熱透後撈出再用油炸。因為涼的卷里脊用熱油炸需時較長，不易炸透，且炸的久了，网油容易溶化。

此菜蘸着花椒鹽^①吃。肉質鮮嫩肥美，味咸香。表皮為橙黃色，刀切的斷面紅白相間，色調美觀。

2. 炸 卷 肝

炸卷肝做法與炸卷里脊相同，只是把里脊片改為豬肝片即可。

3. 炸 鹿 尾

取五花豬肉1斤、豬肝4兩，分別剝成細泥，松仁1兩切碎，蔥、姜各少許切成細末。然後一起放入盆內，加入香油1兩、精鹽4錢，攪拌成餡。再取洗淨的腸皮2兩5錢，灌入拌好的餡，用細麻繩捆緊兩端。每隔3寸許再捆一道，餡與餡隔開，但不要把腸皮勒破勒斷。

捆好後用煮白肉的原湯煮（用白開水煮亦可），開鍋後改

^① 花椒鹽的做法，是把花椒放在熱鍋中在旺火上炒成焦黃色，然後碾成細末，再加入磨碎的大鹽拌勻即成。分量比例是大鹽1斤，花椒1兩。

用微火煮 20 分鐘撈出。用竹籤在腸皮的每一段上刺一個小眼，使腸內的油水流到鍋中，仍然放到鍋內再煮 10 分鐘左右即熟。取出后，去掉麻繩，用旺火熱油炸約 1、2 分鐘，呈焦黃色時撈起，再趁熱切成 1 分 5 厘厚的圓片，整齊地擺在盤內，并保持未切以前原有的 3 寸長的鹿尾形狀即成。

此菜蘸着姜、醋水（姜去皮切成末與醋合成的）吃。味清香，鮮嫩，皮略酥，肉質松軟，因形狀和顏色與鹿尾相似，故名炸鹿尾。

4. 炸肥腸

把煮熟的肥腸切成 3、4 寸長的段，用旺火熱油炸約 1、2 分鐘，呈焦黃色時撈出，趁熱切成 6、7 段，放在盤內即成。

此菜蘸着花椒鹽吃，味清香，肥腸外焦里嫩，咸中略帶麻味，極為可口。

三、燻

“燻”是把生豬肉、頭蹄等先用火把皮燻胡，再下鍋煮熟而制成的。主要品種是胡肘和胡肉。

1. 胡肘

取去骨的豬后肘或前肘肉一塊，約 2、3 斤重。用鉸叉子攪着拿到火上燻 2、3 分鐘（只燻肉皮），把肉皮燻成焦胡色，并起小泡。要燻得均勻，不要把肉皮的顏色燻成深淺不一。然后放到水里泡半小時取出。用刷子刷去黑色的一層胡皮，使肉皮呈金黃色，放到大沙鍋里煮熟（煮法與煮白肉相同）。因胡肘有胡香味，最好不與白肉一起煮。

煮熟后帶皮切成厚 1 分許的薄片，蘸着調料吃（與白肉片

的調料同),味道胡香,肉質鮮嫩,別有風味。

2. 胡 肉

胡肉与胡肘作法相同。

四、沙鍋居其他名菜

1. 拌 蒸 腦

取猪腦髓1付洗淨,用一根很細小的竹籤,將腦髓上的血筋刷淨,葱5錢切成小段,姜2錢去皮拍碎,一起放在盤子里;再加入料酒3錢,放入籠屉,在旺火上蒸1小時後取出晾涼。然後加入香油3錢、醬油3錢、蒜泥5錢,拌在一起即成。

此菜顏色乳白,味道鮮美;綿軟滑潤,入口即化。

2. 拌 皮 絲

選用猪通脊(通脊肉皮平整、好切也好吃)部分的熟肉皮(切白肉片時剩下來)及新鮮的嫩黃瓜各4兩。先將肉皮切成1寸2、3分寬的條,再用鋒利的刀片成約3、4厘厚極薄的片,成半透明狀,再切成絲,越細越好,放在盤內。黃瓜去皮和籽,切成細絲,放在肉皮絲的上面,淋上3錢香油、3錢醬油、3錢醋,拌勻即成。

此菜為下酒良菜。脆嫩而稍有韌性,味略酸而極鮮香。

3. 血 腸

血腸分紅、白兩種。紅血腸是紅血做的,白血腸是血清做的。兩種血腸的主配料分量與做法完全相同。將生豬血放入盆內,不加水不放鹽,使其沉澱。把浮在紅血上面的一層血

色較淡的血清撇出(做白血腸用)。然後取煮肉湯3斤,加入精鹽4兩、花椒1兩、味之素3分、胡椒面少許攪勻。放幾分鐘,使湯涼後,再將原湯輕輕倒出,與紅血10斤(或白血10斤)及切碎的香菜末2兩攪勻,灌入洗淨的腸皮里,用麻繩捆好,放在大沙鍋里煮。開鍋後再改用微火約煮15分鐘取出,去掉麻繩,用快刀切成厚2分許的薄片,放入白水鍋中煮熟。然後在炒勺內加入適量的煮肉原湯,在旺火上燒開,再將血腸片放入煮一開,帶湯盛入碗內即成。

此菜蘸着與白肉片相同的調料吃。紅血腸顏色紫紅,白血腸顏色粉白。味極鮮嫩,湯味也很醇厚。

4. 鳳 眼 肝

取生豬肝1叶(要全付豬肝中最大的1叶),在豬肝的上部(豬肝上部厚下部薄,即較厚的一邊),順着肝的寬度四分之一和四分之三處,各用尖刀向下扎一深孔,應扎到豬肝長度的四分之三處,不要扎穿。同時刀尖在每個孔內轉一下。然後把肥豬肉切成寬厚各3分、長4寸許的長條兩個,用筷子塞入兩個圓孔內,放入煮白肉或煮內臟的大沙鍋里煮40~50分鐘即熟。撈出,先順長切成兩半,再切成厚1分許的薄片,澆上鹽水①即成。

此菜,外硬內軟,味道咸香,極為可口。在紫紅色的豬肝中部鑲有白色肥肉,形如鳳眼,故名。

5. 芝 麻 丸 子

取去皮的肥瘦豬肉3兩,剝成細泥放入碗中,加入濕團粉

① 用開水6錢、花椒4粒(碾碎)和少許食鹽在一起調和,略加沉淀,去掉沉底的渣滓,剩下澄清的水,即為鹽水。

1兩5錢，攪拌均勻，作成直徑3、4分的小丸子。然后用旺火熱油炸焦（約炸3、4分鐘），用漏勺撈起，放在一旁。倒出炒勺中的余油，仍在原炒勺內放入白糖3兩，在微火上炒。炒時要多攪，不使變成黃色，以能拔絲為度（糖見熱溶化，先冒小泡，到冒大泡時，即可拔絲，一般大約需要2分鐘左右。若炒的時間太久，則色黃味苦）。此時把炸好的小丸子倒入炒勺內攪拌几下，趁熱放在盛芝麻仁（炒熟的）的碗中，把碗幌几下，使丸子裹上一層芝麻仁，取出放在盤內，待糖汁凝固後即可食用。

此菜外焦里嫩，外皮酥脆而甜，里面肉質鮮香，并有芝麻香味。

6. 如意卷

取去皮的肥瘦豬肉半斤剁成細泥，蔥8分去葉與花椒2分放在一起剁爛（俗稱椒麻），姜3分去皮切成碎末，味之素1分，醬油、香油各1兩，濕團粉2兩7錢和精鹽1分。以上原配料放在碗中拌勻成餡。再取雞蛋兩個打入碗中，加入濕團粉5錢和精鹽1分，攪拌成雞蛋糊。

把炒勺放在微火上燒熱，并塗上一層香油，將三分之二的雞蛋糊倒入炒勺中，攤成一個直徑9寸許極薄的黃色圓餅取出。再把剩下的雞蛋糊加入少許食色（又稱洋梅紅）攪勻，倒入炒勺中攤成一個紅色的小薄餅，取出剝碎待用。

然后把黃色圓餅平放在案板上，薄薄地抹上一層生面糊，再鋪滿肉餡，使成一個長7寸、寬5寸的長方形，中間厚四週薄，并用刀蘸少許水抹平壓實。把切碎的紅色蛋皮加入少許生面糊，揉成長7寸許的紅色細圓條，另取少許油菜葉切成細末，也加入少許生面糊，同樣揉成長7寸許的綠色細圓條，分別放在肉餡的上下兩端，再從兩端卷起，于中部相遇。兩卷粗

細要均勻，為防止蒸時裂縫，在兩卷相遇的地方要薄薄地抹一層牛面糊。

卷好後擺在盤內，上屢在旺火上蒸半小時左右即熟。隨即取出，用白布裹起，用雙手捏緊捏勻，然後將布打開，在如意卷上刷上一層香油，晾涼，切成1分半厚的片即成。

此菜為涼菜，味極鮮嫩，適于下酒。顏色粉紅，中部嵌有綠、紅色小圓球各1個，四週鑲有黃色如意形的邊，很美觀，故名如意卷。

仿膳的清宮風味

清朝末年，宮庭奢侈腐化，達于極點。太后、皇帝、妃子的膳房計有壽膳房、壽茶房、御膳房、主子膳房和隨着行宮走的野筵房等。房內還設若干局，如葷局、素局、點心局、飯局、包哈局（專作烤豬烤鴨及咸菜）等。共有大小廚師300多人。

1925年趙仁齋在北海公園開設了一個飯館，聘來幾位原清宮的廚師，仿照清宮“御膳”的作法，制做各種菜點，因而取名仿膳。後幾經轉讓，最後由顧守信經營。1955年社會主義改造高潮時期改為國營，歸北京市園林局公園服務公司領導，直接由北海公園服務社管理。

仿膳的清宮廚師在解放前有的死了，有的散了，改為國營後，1956年才又找回五位各有專長的原清宮老廚師。這五位老廚師是：牛文質（69歲）長于冷點；楊青山（74歲）、溫寶田（70歲）長于熱點；王玉山（73歲）、潘文貴（74歲）擅長灶上的烹調。特別是牛文質的豌豆黃、芸豆卷、楊、溫二人的馬蹄燒餅、千層糕、小糖窩頭最有名。據說，小糖窩頭是清慈禧太后薨時吃的。1956年國慶節在一次招待外賓的宴會上，由仿膳供

应了4,000个小窝头、一时声传国外。仿膳作菜点用的原料並不特殊,主要是由于精工细作,技术优良,故能独具一格,别有風味。

茲选择以下7种优良菜点:芸豆卷、豌豆黄、千層糕、小糖窝头、馬蹄燒餅、炒肉末、炒麻豆腐,供研究参考。

一、芸 豆 卷

芸豆卷,是用芸豆泥作皮,卷上各种不同的餡,然后切成段的一种冷点。

做芸豆卷所用的芸豆有大白芸豆、小白芸豆、紅芸豆或略帶灰色的麻芸豆。餡也是多种多样的:有淺黄色的芝麻餡,有深醬色的豆沙餡;也有用豌豆黄、粉色糖(白糖內加些食紅)配成的鴛鴦餡。其中以芝麻餡最好吃。

这种冷点吃起来香甜涼爽,非常适口;看起来雪白的皮卷上各色的餡,色調美观。

1. 原料加工

芸豆加工 芸豆加工过程共分四个步骤:

泡豆及去皮 將芸豆磨成碎瓣(俗称豆豉),簸去皮。放在盆里用开水泡一夜,最少也得泡半天。冬夏天都是如此。碎瓣經开水泡后,把未磨掉的豆皮泡起来了。这时再用温水把豆皮淘掉(因碎瓣是用开水泡过的,如用冷水淘,碎瓣受冷的刺激,豆心發硬,煮不透,擦豆泥时費勁)。

淘法是:先在原来泡碎瓣的盆里加一些温水与盆里的冷开水調和,兩手把碎瓣搓一搓,搅几下,豆皮就会被搓离豆身,浮在水面。另用一个干淨的空盆,放上鉄絲篩子,把泡碎瓣的盆端起来,慢慢地把浮起的豆皮連水倒在篩子上,水流入空盆

里，豆皮隔在篩子上。如此反复淘、搓、攪和過濾達5、6遍，豆皮就淘淨了。然後將淨碎瓣放在空鍋中待煮。

煮豆及蒸豆 把淨碎瓣放入開水鍋里煮。6斤白芸豆須加2錢碱（使碎瓣易爛）、1錢矾（使芸豆泥不易變質），麻芸豆因本身不好看，若再加碱更會影響色澤，故可不加，但須加1錢矾。煮時加多少水，沒有一定分量，但水要多一些較好，以免碎瓣煮得太稠，水瀝不干，做出的豆泥就太稀，還會發生生熟不均的情況。

煮1個鐘頭以後，用兩個指頭把碎瓣搓一下，如感覺有脆性，略一用勁即搓成了粉，這就算煮好了。用漏勺撈出，用布包好，在蒸籠里蒸1小時後，取出仍用布包着，不使變涼，放在一旁，等着過簾。

過簾 先放一個瓷盆或瓦盆，將馬尾簾倒扣在它的上面。用小瓷盤舀碎瓣倒在馬尾簾上，然後取形如笊板的木板一塊，拿着窄的一端，用寬的一端在簾上擦。碎瓣擦成泥，泥通過簾形成小細絲，落到瓷盆中，簾底上只剩下少許豆皮和渣滓時，再用盤舀碎瓣再擦。6斤碎瓣擦完後只剩半斤渣滓。

和芸豆泥 落在瓷盆中的小細絲，不要攪和，晾涼後原封不動地放入冰箱保存，這樣才不易吸潮。用時再取出來倒在洗淨的濕布上，隔着布揉和成泥。如細絲太濕，需用干布。若放的時間久，細絲干了一些，還可和點冷開水。

2. 芝麻餡加工

將芝麻過篩，除去雜物，在微火上炒到略帶黃色即起鍋，攤開晾涼，用擀面杖擀碎，加入白糖（2斤芝麻加5斤白糖）拌勻放在一起。在卷芸豆卷時再加入少許經糖水泡過的桂花。

制作過程主要是把芸豆泥壓成片、加上餡、裹成卷的過

程。

压片及放馅 取1尺5寸見方的潔淨白湿布一塊(因芸豆泥容易黏手又易散开,故一定要用湿布),一半平舖在石板上(石板光滑平坦較用木板好),一半垂在石板下面。再將和好的芸豆泥(2兩)搓成直徑6、7分粗細的条,放在湿布中間,也就是接近石板边沿的地方。把刀面(5寸長1寸多寬較光滑的小刀)平放在搓好的豆泥条上,略微用力压成片並用刀面反复地抹(若發現粘刀就用湿布把刀擦一擦),一直將芸豆条抹成1分厚,5、6寸長,2寸寬的長方形薄片为止。然后將薄片四週不齐的地方切去,舖滿芝麻餡,將垂在石板下面的白布蓋在芝麻餡上,並用手在布面上压一压,將芝麻餡压实,以免在卷的时候,到处粘些芝麻,显得不漂亮。

裹卷及切塊 芸豆泥片上的芝麻餡压实后,左手將布揭开,向前方拉紧,使豆泥片的后边沿(指怀里的一边)随布略略抬起。此时,右手四指順着抬起的芸豆泥片的边沿,隔着布向下压一压,使芸豆泥片的边沿成一个小卷边。整个边压完后,左手放开拉着的布,仍蓋在芸豆泥片上。双手隔着布,將压好的小卷边捏实。再用双手將卷好的小卷边隔着布往前推卷,卷成一个大卷边,並用双手捏实,輕輕拉出卷进去的白布,这边的卷边就算完成。接着,將布帶着芸豆泥片拉換一个方向,即沒有卷的一边換到怀里来,再照上面的卷法裹卷。

兩边都卷好后,兩個大卷並列在一起,再將怀里的卷拉起来压在外边的卷面上,用双手隔着布輕輕地捏一捏,压一压,使它略微粘起来不再分开,成一个圆柱形的長条。最后將布拉起使卷慢慢地滾在石板上,先切去兩端不齐的边,再切成6、7分長的段,芸豆卷即做成。

二、豌豆黃

豌豆黃是一種黃色無餡的方塊冷點心，味道香甜，清涼爽口。做豌豆黃的主要原料是豌豆，最好是白色豌豆，做出來的成品顏色特別鮮明。沒有白豌豆時，可用口豌豆（花豆）代替，但製品色澤較暗須加黃梔子（是一種植物，在中藥舖購買）染色。

1. 煮豆及擦豆泥

豌豆（1斤）用小磨粗磨（干磨），使成碎瓣（俗稱豆瓣），簍去皮用水洗淨。然後用鋁制鍋或銅鍋（不要用鉄鍋）加入清水（3斤）燒開，再將洗淨的豆瓣加碱（5分）下水蒸。先用大火，等開鍋後，轉入微火煮2小時，煮成稀粥狀時，加入白糖（12兩），攪勻後即可起鍋。

在煮的過程中應該注意的是：碎瓣在剛煮開時，鍋面會起沫，必須將沫撇去，色才漂亮，最好不用勺攪動，以免豆沙沉底易糊。此外，煮豆炒豆切忌用鉄器，因豆遇鉄器易變黑色。

碎瓣煮好後要擦成豆泥，所用工具及擦法大致與芸豆卷同，所不同的是因所煮的豌豆有湯，須帶湯一起擦。每次擦時只舀一碗，不要舀豆太多，擦完再舀再擦，這樣才能擦得細。

2. 炒豆泥

炒豆泥在豌豆黃的製作過程中是一個關鍵問題。要注意火候，若炒得太嫩（水分過多），凝固後就切不成塊；炒得過老（水分太少），凝固後又會裂紋，所以炒的火候要恰到好處。把豆泥倒在銅鍋里，放在旺火上燒，用木板（形如笏板）不斷地攪炒（因豆泥含糖分很多，在旺火上攪炒就會糊鍋）。

在豆泥剛開鍋的時候會起浮沫，浮沫下去後，豆泥就逐漸變稠，這時會起泡並濺起很高，操作人必須帶手套，以免豆泥濺出來燙手。

在炒的過程中，須隨時用木板撈起試驗，如豆泥往下淌的很慢，淌下去的豆泥不是隨即與鍋中的豆泥相融合，而是形成一個堆，逐漸地與鍋中的豆泥融合（俗稱“堆絲”），在這種情況下就可以起鍋了。

若是用花白豆，在炒的中間，還須加一些黃梔子水（黃梔子水的比例一般是用5分黃梔子壓碎，泡1小茶碗水，它的顏色一定要金黃色。白豆有時也可放一點黃梔子水，但水的顏色就不必太深了），黃梔子水要在起鍋前10分鐘左右加入，如加得過早，黃色就會消失。

3. 冰 凍

將炒好的豆泥倒入1尺1寸長、5寸寬、7分高的白鐵模內，用一張光滑的較薄白紙蓋在上面，以免凝結後表面結皮裂口，並且可以保持清潔。然後放在通風處晾5、6小時，等涼透後，再放入冰箱，冰凍半天即成豌豆黃。

吃的時候，拿出白鐵模，揭去白紙，將模倒扣在石板上或案板上把豌豆黃倒出來，再用小刀切成小方塊盛入盤中，用牙簽或叉子挑着吃。

三、千 層 糕

千層糕是用制作一般饅頭的發面加上糖，在它表面上嵌上一些青梅、蜜棗等果制品所蒸出來的一種甜糕，原是清朝宮庭中經常吃的一種熱點心，特點是佐料多，層數多（一塊糕共有81層），而且起層起得很好，吃起來甘美松軟。

1. 制作熟面

取干面粉1兩用干布包起来放在蒸籠里蒸15分鐘取出，篩去硬塊，摻入切碎的猪油丁3兩（猪油必須加入用2分料酒，3錢桂花泡成的桂花汁，以去腥味）、白糖半斤拌勻，即成熟面，放在一旁待用。千層糕中放入熟面，可使面皮不粘在一塊，並起層起得很好。

2. 和面及折層

將發面（3斤，即2斤干面加1斤水，在揉面時還需另外加6兩干面）、碱（8錢，約和水10兩5錢）、白糖（半斤）合在一起揉和均勻。用擀面杖擀成寬1尺左右、長2尺7寸的面皮。

取二分之一的熟面，撒在三分之二的面皮上，加以折疊。先將未撒熟面的面皮折到已撒熟面的面皮的一半，下余一半折在上面，折成約有8、9寸寬，1尺左右長的長方形。然後把折疊好的面皮掉換一個方向，再擀第二次，第二次擀的時候，先用擀面杖在面皮的上下兩頭有縫處各壓一下，使縫合攏，避免擀時把熟面擠出來。這時，雙手握拳在面皮上壓一遍，再把折疊好的面皮擀薄，仍擀成1尺左右寬、2尺7寸長的長方形。同樣在三分之二的面皮上撒滿熟面（即用剩下的一半熟面），按照以前折擀方法，再予折擀，共折擀4次。第1次為3層，2次為9層，3次為27層，4次就為81層。這時糕有1尺多長，9寸多寬，5、6分厚。在折疊1、2次時，面皮上撒的是熟面，而在3、4次時要稀稀地刷點香油。刷香油時不要滿刷，香油太多，容易脫層不好看。

3. 蒸 糕

在未蒸以前，先在糕面上用青梅（1兩）、京糕（1兩5

錢)、蜜棗(3兩)、葡萄干(1兩)、瓜子仁(5分)裝飾成五色繽紛非常好看的圖案花紋，隨即放入籠屉(要鋪上屉布)。等鍋水燒开后，再把籠屉放在鍋上蒸，約蒸1小時左右就熟了。

將蒸好的糕切成45個小塊(長約2寸、寬約1寸的長方形塊)即成，熱吃冷吃均可。

四、小糖窩頭

小糖窩頭原是清朝慈禧太后吃齋時吃的一種甜點心，形狀與一般窩頭相同。特點是：面細個小(每個只有3錢5分重)，顏色鮮黃，味道香甜，非常好吃，看着也很別緻。因風味特殊，不僅為遊園羣眾所歡迎，且招待過國外賓朋，30年來在北京享有很高的聲譽。

做小糖窩頭用的原料，有玉米面、黃豆粉和白糖。

1. 和面及捏窩頭

細玉米面(13兩)、黃豆粉(3兩)、白糖(8兩)和碱(1錢5分用4錢水化開)放在盆內混在一起。再逐次加溫水(5兩)，慢慢揉和，即邊加溫水邊揉和。揉和均勻後，搓成直徑約5、6分的長條，再分成80個小劑(即小塊)。

在捏窩頭前，右手在清水碗里蘸一點涼水，擦在左手心，以免捏時粘手。取小劑一個放在左手心用右手指揉几下，把風干的硬皮，揉軟過來，用兩手搓成圓形。右手食指蘸點涼水，在圓形中間鑽一小洞，邊鑽邊用手指轉動窩頭，左手拇指根及中指同時幫助捏攏。這樣，洞口由小漸大，由淺到深，並把窩頭上端捏成一個尖。直到窩頭厚度只有1分多且內外壁光滑，儼如寶塔形時為止。

2. 蒸窩頭

把窩頭很整齊地排列在籠籠上，等鍋內水開後，再把籠籠放在鍋上，約蒸 15 分鐘就熟了。

五、一品燒餅

一品燒餅是用發面做成的，圓形，餅底的周圍有一道邊，邊的中間略凹，形如馬蹄，所以在清朝時又稱為馬蹄燒餅。其特殊的地方主要是烤的方法及使用的工具與一般不同。在烤的時候要有一定的技術經驗和靈活地掌握火候。做出的成品黃白鮮明，色澤勻潔，外酥內軟，香甜可口，可以說色味俱佳。一般喜用一品燒餅夾着炒肉末吃，其味更美。

1. 做燒餅

和面 用蒸饅頭一樣硬度的發面（1 斤半，即干面 1 斤約加 8 兩水），加白糖（2 兩）和好，搓成直徑 8、9 分粗細的長條，然後揪成 1 兩 6 分重的小劑（即塊）。

圓餅 將小劑用手掌在案上壓成圓片拿在右手，另揪 2 分重的一個小面球蘸上一點香油放在圓片的中心。用圓片把小面球包起來捏攏，並團成圓球形，揪去捏攏後收口處的面頭，再用手指把圓球按成直徑 1 寸 5 分扁圓形的餅。

研邊 右手平放在案上，將拇指伸開與食指成直角，拇指緊挨餅邊，食指根輕輕壓着餅的邊沿；然後左手中、無名二指放在餅的中心，微用力使餅向壓着餅邊的右手食指方向旋轉，經過食指在餅邊摩擦與左手中、無名指的移動，在餅的邊沿內擠出了一個輪邊。輪邊里面（即餅的中心）因手指按餅的旋轉作用，略呈凹形；輪邊外面形成一個略向下斜的邊。邊研好

片，其整个形状好象倒放着的浅边小匙碟。这是烧饼的背面，

粘芝麻 1錢，分紅糖用半小飯碗清水（約2兩）化开，倒在淺边的盤內 1、2 分深，要隨時隨倒。將簸淨的芝麻用大碗或其他器皿裝好。然後將餅的正面放入盤中蘸一蘸糖水，再放入芝麻碗內輕輕地按一按，粘上芝麻。有芝麻的一面朝下放在案上。

2. 烤燒餅工具和燃料

烤燒餅的主要工具有烤餅的鉄鏟（圖 1）和烤爐（圖 2），

鉄鏟 是直徑 1 尺 2 寸、厚 1 分、帶有長把的圓形鉄板。鏟把全長 2 尺 7 寸，即 1 尺 4 寸長的鉄把，安上 1 尺 2 寸長的本把。一次能烤 21 个燒餅。

烤爐 与一般烤爐不同，沒有爐篦子，爐底是平的，爐口圓形，直徑有 1 尺 5 寸，深 1 寸 5 分。爐子的正面開有 5 寸寬的缺口，在剛生爐時，可通風助燃，这个缺口經常用石塊擋起來。缺口上面還放有 1 寸多高、1 尺左右長的一根鉄条。

燃料 烤餅用的燃料是木炭，在生爐時先估計須要烤多少餅燒餅，最好將木炭一次加足，如烤 15 餅餅，須用 10 斤炭。炭燃着後將其鋪平，等全部燃紅了，就可烤餅。若在不忙的時候，或者烤的虽不多，並不急需也可中途加炭，但一定要等炭全部燃紅後才能烤餅。



圖 1 一品燒餅烤鏟

3. 烤 燒 餅

掌握鉄鏟的熱度是烤好燒餅的一個重要環節。如鉄鏟的

温度太高，餅上的水就会馬上被吸干，烤时容易掉下来，如鉄餅的热量不够，烤好后取餅时容易揭破，这就需要經驗来鑑定鉄餅的温度。一般是在餅未上鍋以前，洒少許水在热

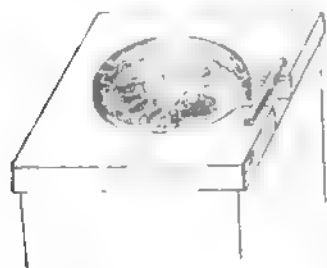


圖 2 一品燒餅烤爐立體圖

鍋上，听水声“味啵”一响，水馬上被吸干，同时用手掌（离鍋面1寸左右）試一下，如感觉鍋面各处的温度都很勻，热气有些燙手，但又不太厉害就行了。

將鉄餅前端平放在木案的邊緣上，在餅的背面中心刷上水貼在鍋上，用手按牢，將貼餅的一面直接伸向火口

去烤。

烤时可將鑊把放在鑊边的鉄条上，餅的根部（接近餅把的部分）略微向下，前端稍微蹺起，离火面有7、8寸（圖3）。如果火不太旺了，就要近一些。这样烤約1分鐘后，再側烤右边和左边各1分鐘，接着提高餅把，餅的前端略向下，再不烤1分鐘，前后共烤4分鐘左右，即把燒餅全部烤成金黄色，然后将餅翻过来，大約再烤3、4分鐘，用手指在餅上按一下，手指痕迹馬上恢复原狀，或者取下一个来，背面也成金黄色时，就是已經烤熟。烤好一鑊餅，

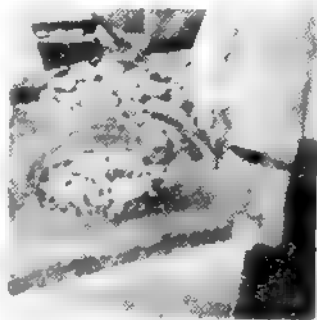


圖 3 烤一品燒餅示意圖

約共需 10 分鐘左右。

六、炒 肉 末

仿膳的炒肉末與一般炒法不同。仿膳炒的肉末是淨肉，只加一些調料，不加任何配料（如菜蔬之類），同時在炒時不用一滴油，而且還要把炒出的油水撇盡，即完全用干炒的方法。炒熟的肉末酥脆鮮嫩，酥中代脆，鮮而不腥，非常可口。

1. 肉 的 選 擇 及 加 工

選料 豬肉 1 斤，肉要嫩，最好用後腿肉，肥瘦都有。

剔筋 肉末炒好後是否酥嫩，關鍵在於肉的筋膜剔得淨與不淨。一大塊豬肉（後腿）不僅先把外面的筋膜剔淨，還得把肉切開，將肉組織裡面的很多的小筋膜剔淨。即是先將肉塊外面的筋膜剔淨，再把肉切成几小塊，露出肉層里的筋膜，再順着筋膜把肉塊切成片（或切成條），使筋膜露在肉的最上面，用刀剔淨。

切肉末 將筋膜去盡後，取 3 成肥 7 成瘦的肉，混在一起，用刀剝成米粒大小的小粒。

2. 炒 熟 過 程

炒肉末的特點之一，就是下炒鍋時不用一滴油，所以掌握火候、防止胡鍋、去掉腥味，是炒好肉末的關鍵。作法是：

炒肉 肉末剛下炒鍋時要用大火①干炒 1、2 分鐘。若發現鍋底的肉末已經粘鍋，要馬上移在小火上，並把粘鍋底的肉末鏟下來，攪炒 1 分鐘左右，讓熱氣散一散，再放大火上炒，

①肉末本身含有腥味及血水，剛下鍋時，使用大火，為的是使熱力很快透入肉心，把肉內腥味及血水很快地排出來。

等到又粘鍋，又轉向小火。如此反復地炒3、4次，一直炒到肉色由紅變粉白色，並且炒出油水來。

撇油 當肉末炒出油水時，可把鍋放在小火上撇油。即先將漏勺放在肉末上，再把小鐵勺放在漏勺里用力壓一壓，使油水滲進漏勺，用小鐵勺將漏勺中的油水舀淨，再移到大火上炒。

放調料 在移到大火上炒時即可放調料了。首先，將黃醬（3錢）、白糖（2錢）、鹽（5分）、醬油（2兩）一齊加入攪勻，使肉色由粉白色變成黃色。其次，再加入糖色（主要是增加色澤，加多加少可以靈活掌握），一般使肉由黃色變成淺紅色就行了。最後，加入蔥姜末（少許），炒出味來，放進香油（5分）攪勻，再加入料酒（1兩）攪勻後，炒肉末即成。

七、炒 麻 豆 腐

炒麻豆腐是清朝宮廷的家常菜，也是北京人要吃的一種特殊菜品。炒好的麻豆腐顏色深灰，成糊糊狀，味略酸，清淡不膩，並有油渣和韭菜的脆香味道。

1. 原 料

麻豆腐① 1斤，豬肉 4兩，豬油 8兩，豬油渣 1兩多，韭菜 2兩，大青豆芽 2兩，蔥、姜末各少許，黃醬 2錢，醬油 2錢，鹽 2錢，鹼水（豌豆粒大小的鹼兩小塊，用少許開水化開）少許。

炒前的準備工作 先把麻豆腐用布包好，用石塊壓去酸湯。其次，把豬肉剝成碎末。再把豬油渣剝碎放入鍋內炒脆后

①麻豆腐是北京的特產，是粉房做淀粉時磨的綠豆漿，濾去豆渣，經過1小時的沉淀，沉到最下面去的用做淀粉，上面的清漿則撇去不製，取中間較稠的漿，盛入鍋內燒開後，漿更稠了，攪散漿面浮起的沫，等再沸騰，把漿舀入較稀的布袋里，濾去水分後，袋內剩下細豆渣形狀的一種糊糊，即為麻豆腐。

盛起待用。韭菜(只要下半截的茎部)切成半寸长的段。大青豆芽挤去皮,摘去芽尾的须,倒入开水锅内烫1分钟捞起待用。

2. 炒 法

在炒麻豆腐时,首先将猪油少许(约5钱)倒入油锅内,在旺火上烧热,把猪肉末放入炒1分钟左右,随即放入黄酱、葱末再炒1分钟,然后加入酱油、盐继续再炒1分钟。这时把麻豆腐倒入,但火要小些,同时加入碱水(碱水可减去麻豆腐的酸味),与麻豆腐炒匀后,再用大火炒到麻豆腐发稠成糊状。但要注意不要胡锅,只要觉得在炒的时候有发涩的情况就得加些猪油,炒到发涩,又须加油炒。如此3、4次,等麻豆腐呈蜂窝状,并溅起很高时,加入大青豆芽炒一炒,再加韭菜段。这时仍是边炒边加油,再炒5分钟,就可以起锅盛在盘中。另用热锅加入半两猪油,将炒脆的小粒猪油渣放入锅中炒热罐起,撒在麻豆腐的面上即成。

白魁的烧羊肉(清真)

东四隆福寺白魁清真馆是清朝乾隆45年开业的,已有180多年的历史,原名东长顺,白魁是当时业主的名字。据说,白魁经常在王府说书,后因得罪王府被充军到新疆,馆子就转让给厨师景福,景家经营已有四代,最后又转让给黑家经营。解放后,政府为了恢复白魁烧羊肉的原有特殊风味,才把真正的技术继承者景福的孙子景寿山找回来,传授烹制技术。

白魁清真馆主要卖羊肉最好的菜就是烧全羊,北京只此一家。烧全羊的特点是:宰杀后的羊肉及内脏,要经过紧、煮、煨、炸几道工序,用的佐料有24种之多,其中13种都是中药,

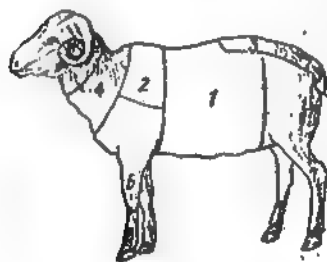
为景家家傳秘方，解放后景寿山老师傅才公开了。白魁对羊的选择也是很严格的，它选用的是3岁到6岁体重50斤的蒙古黑头白身的肥嫩閤羊，因此作出的成品肥嫩、香爛、外焦里酥、上口不膩。

燒羊肉可以就燒餅和下酒吃。若用燒羊肉的湯放上几塊燒羊肉和几粒鮮花椒來拌面条吃，更是鮮美可口。

燒全羊有季节性，每年只有八个月应市（每年旧历二月初一上市，八、九月停業）。相傳“二月二龙抬头”这一天，沿襲旧習，一般都要吃面条，白魁賣燒羊肉，也賣面条，因此每年这一天吃的人特別多，清宮內在这一天要用八个紅棒盒來白魁取燒羊肉，已成慣例。

一、原 料

主料是全羊。活羊运到后，必須休息几天才能宰杀。宰杀后剥皮开膛取出內臟，去掉头尾及羊蹄，再把羊身分割成8塊（前后腿4塊，腰窩2塊），进行清洗。羊肉及內臟共分15个品种：羊头、羊脖子、羊腰窩方子、羊排叉、羊腱子、羊蝎子、羊尾巴尖、羊拐子、羊蹄（以上各品种的部



羊肉的部位和名称圖

1. 羊腰窩方子； 2. 羊排叉； 3. 羊蝎子； 4. 羊脖子； 5. 羊尾巴尖； 6. 羊腱子； 7. 羊拐子； 8. 羊蹄子。

种的部位參看附圖)、羊肚、羊肥腸、羊肺、羊心头、羊沙肝和羊肝。其清洗方法如下：

羊肉（包括羊脖子、羊腰窩方子、羊排叉、羊腱子、羊蝎子、羊拐子）：用清水洗淨，泡30~40分鐘，然后取出掛在鉤上將水滴尽。

羊头：用涼水洗兩次，再用半升的水將羊头的毛燙

下，未燙盡的毛就將頭在爐火上燒一燒，用刷子刷洗干淨。為了易熟，必須從喉頭舌根處切開，再清洗一次。

羊蹄：清洗過程如羊頭，只在蹄掌處有一小塊黑色的毛，俗稱“毛虫”的，人吃了要生病，必須去掉。

羊尾：用開水燙去毛，未燙淨的毛用鐵通條烙去后，用水洗一、兩次。

羊肚：先將肚內的食物取出，用涼水灌洗三次。翻過來，在半開的水里燙一會兒，取出，用小刀刮去草芽。再用清水清洗干淨，放入開水鍋內緊 10 分鐘（即燙煮一下），肚縮小了，但水未變色，即可起鍋。

羊腸：將水灌進去，一点一点地將糞洗出來。糞洗淨后，翻過來再洗。最后用開水緊 10 分鐘，撈起再用涼水洗一次。

羊肺：將氣管去掉，分割成兩葉，把肺眼朝上，煮 20 分鐘，讓肺中的余血全部煮出來后，翻過來再煮一煮即成。

羊心：心上部有兩塊圓圓的硬性肉塊叫“心耳”先去掉，再切成兩瓣，用清水洗一、兩次。

羊沙肝，即脾臟（連貼）：用清水洗干淨后，放入開水鍋內煮約 30 分鐘到血完全凝結為止，否則容易流血。

配料有三類，共 24 種：

第一類是細料，計為桂皮 8 兩、肉果 4 兩、丁香 8 兩、砂仁 8 兩、肉桂子 3 兩、陳皮 5 兩、白芷 3 兩、三奈 2 兩、寇仁 2 兩，共 43 兩，這些藥夏天使用最適宜。

第二類是粗料，計為廣大料 2 斤、南花椒 1 斤、茴香 4 兩、甘草 4 兩，共 56 兩，用以提味去腥。

以上兩類均磨成細末，分開盛放備用，每百斤肉（包括內臟）用 6 兩細料，8 兩粗料。

第三類是調料，每百斤羊肉（內臟在內）需用口鹽 4 兩（用

冷水 1 斤泡 24 小时，用时只要水不要口蘑）、冰糖 4 兩、葱 2 兩（沒有葱时，用鮮蒜 2 兩代替）、黃稀醬 14 斤、黑稀醬 1 斤、鹽 2 斤、糖色少許、碎姜 4 兩、香油 5 斤、鮮花椒適量（每年新椒上市时买好，放于密封的罈中用香油浸泡，用时需要多少取多少）。

二、制作方法

首先吊湯 在鐵鍋中放清水 150 斤，加入黃稀醬、黑稀醬、（鹽 22 兩）攪勻，煮到水將沸时，用笊簍將浮沫及渣滓撇去，再煮 20 分鐘，制成醬湯，用細布袋濾入木桶中待用。

其次緊肉 將醬湯 50 斤放入大鍋中，同时加入葱、碎姜、冰糖及粗料煮开。然后將切成一尺見方的羊肉塊放進去煮（即緊一下），有皮的一面朝下，每放一塊都要等水开后再放，放完后煮 15 分鐘，用叉將肉翻过来再煮 5 分鐘，用手捏一捏，肉硬了就可起鍋。每一鍋可緊肉 25~30 斤，連續緊完百斤为止。然后將肚腸放入鍋中約煮 10 分鐘即可起鍋。

第三碼肉 在緊肉湯鍋中先放入碎骨墊在鍋底上，再撒入細料 3 兩，即可开始碼肉。碼肉的时候，老肉放在下面，嫩肉放在上面，一塊塊、一層層地碼成環形的圈。圈中央放上肚腸、沙肝、心头、肝。圈外四圍碼羊蹄、羊熄子、羊尾巴、羊拐子、羊臄子，最上面放羊头。碼好后再撒上細料 3 兩。用制好的竹板蓋在肉上，板上再放一大盆水（水約有 20 斤），將肉压紧。

第四煮肉 煮肉鍋用盆压好后，先用大火煮 30 分鐘。此后，每隔 5 分鐘加醬湯 4~5 斤，一直添到湯与竹板平了为止，再燒开煮 30 分鐘。这时查看湯色及湯味，如湯色太淡，可加入糖色少許，使湯成淺黃色；湯味太淡，可酌量加鹽（新湯加 10 兩，旧湯可少加一些）。然后繼續用大火煮 30 分鐘，隨即轉入小火。

第五燉肉 在小火上約燉3小時后，倒入口磨湯1斤4兩燒開，肉同內臟即可出鍋。出鍋后按品種分別放于籠屉上晾涼，走干水分待炸。

肉煮得香爛與否，關鍵在火力的掌握上。從吊湯到燉肉需要10小時。吊湯到煮肉需要大火，轉到燉時就需要小火。在煮燉過程中不能閃火，即：煮肉要用大火，必須一次把煤添足，不能在正需要大火時，而火力不夠（煮好一鍋肉需要30斤煤球，20斤硬煤，2、3斤木柴）。因此，生火時先用柴燃着煤球，再放硬煤（10斤），另外10斤硬煤放在炕台上，使吸收熱量易燃，在碼肉時加入。等肉碼好后煤已燃燬，火力就上來了。需要小火燉時，必須用煤泥壓住火心，周圍略露出火苗即行。

第六是炸 在鐵鍋中放香油2~3斤燒熱剛要冒煙即可，再將肉及內臟（切成骨牌塊，不切也可）下鍋炸，並用鍋蓋攪起。這面炸好了，又翻炸那面。初炸時肉塊（內臟）四周起白泡，當全面冒白泡時即算炸透，大約需10分鐘，隨炸隨吃。羊蹄、羊頭、羊爐子吃時可不炸。

三、工 具

鐵鍋 是乾隆時代的遺物，原是封建王朝每年在天壇祭祀煮肉用的，後來賣給了白魁。鍋的形狀與一般飯鍋相同，不過特別大，直徑有3尺多長，1尺5寸深，能盛150斤水。

鍋叉（鐵叉亦可） 有3尺長，叉肉起鍋時用。

爐灶 3尺5寸高，長寬各4尺。正中有長圓形的火眼（長1尺、寬6寸），火眼周圍有一炕台。爐膛有2尺5寸深。爐條是以活動的火叉子代替的。

粮食店回民食堂的馅饼和爆胡(清真)

一、馅 饼

北京卖馅饼的很多,过去最有名的一家是“馅饼周”。馅饼周的业主叫周晓亭,他祖上原是汉族,从他父亲起才信奉了回教,祖孙三代都经营馅饼,已有一百多年历史。馅饼周最初是推一个小车只卖馅饼,后来发展成为铺面,并增加了小米粥、爆肚及爆胡等,而以馅饼最出名。

馅饼周于1952年歇业。1956年社会主义改造高潮中,前门外粮食店几家清真馆联合组成回民食堂,市饮食业公司为保持馅饼周的原有特殊风味,特把周晓亭的徒弟谭德福找来,依照馅饼周的傳統制作方法,繼續制作馅饼供应,才重新恢复了 this 有名的食品。

这种馅饼的特点是皮薄馅多。一个馅饼只有4錢面,却有8錢馅。皮的薄厚很均匀,就是收口的地方也没有面疙瘩。

1. 馅饼皮及馅的加工

调饼皮 将面粉放入大瓦盆内,加水。加水时,一面注水,一面用擀面杖搅,一直到搅匀为止。搅好后就放在盆内,用多少,取多少。面和水比例是1斤面加13兩水。夏天需要加鹽少許,面才有拉力,冬天不必加。这样和出的水面比一般卖馅饼戶的水面軟得多。

做馅 用牛肉做馅。首先將肉改成小块,剔尽筋和膜。然后装入布袋,放进冰箱,用冰压5~6小时后,取出切成片。再装袋放入冰箱压3~4小时取出,才改成絲,切成末。

兩次冰壓為的使肉組織緊密好切。由於第一次冰壓過的肉，在切片的过程中，肉的温度增加了，肉組織又弛松了，不易切絲，因此必須再水压第二次。經過冰壓的肉嫩，切的快，切出的肉末大小一樣，吃時酥散、利落、沒有渣。

肉末切好後和配料拌好。每斤肉末加清水少許、黃醬2兩、精鹽5錢醃一會兒，再加入切碎的白菜，將水擠干，和韭菜末1斤半、香油3兩、蔥2兩、姜末少許，攪勻即成餡。

切肉用的刀是特制的，形狀略方，長1尺3寸，寬1尺多，重7至8斤，另備圓形厚底的本盆一個，肉就在這里面切。

2. 烙餅工具和燃料

烙餅用的工具主要是鉄鑪，專作烙餅、煎餅之用，鉄鑪是直徑為1尺8寸的圓形薄底帶邊的熟鉄半底鍋（參看圖1）。

烙餅用的爐子與一般炒菜爐的形狀基本相同，只不過爐口是平的，並且大一些，比鉄鑪只小幾分（如圖1）。

爐內的煤每天早一次加足（約70斤），等煤燃着後，用煤末和黃泥拌濕的煤糊把火口全部封起來，在封好的煤糊面上穿通十多個小孔，露出火苗（圖1），爐不添煤，也不通火，可燃24小時，

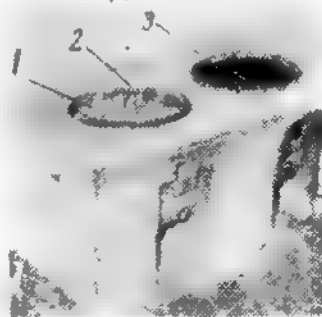


圖1 烙餅爐及鉄鑪
1. 小孔；2. 爐口；3. 鉄鑪。

3. 制作方法

包餡 面和好及餡作好後，就開始包。包時先將和好的水面揉成直徑約一寸的長條，再揪成小塊，每塊面劑

子)。不用擀面杖擀皮，只用手掌按成周圍薄、中間厚的小圓面皮，攤放在左手掌。右手拿一個薄竹片（1尺多長，5分多寬），將餡挑入面皮上。此時左手掌略窩，用右手持竹片把餡餅皮周圍的餡往里按；同時左手掌一方面將餡餅略微轉動，一方面將面皮往里捏攏，捏到餡的周圍都被面皮包着的時候，右手才放下薄竹片，將面皮收口處合攏，並撕去收口處的面頭。此時做好的餡餅呈圓球形，放在鐵鍋上，用手指一按即成直徑1寸多長3、4分厚的圓餅。

烙餅 先用干布把鍋擦乾淨，用小刷子刷上少許香油（也可以用2成香油、8成花生油混合起來的油），放上球形的餡餅，用指按成扁平形，烙2分鐘。翻過來，在餅面上刷上香油烙3、4分鐘；再翻過來烙2分鐘即成。

餡餅一般是配合小米粥吃（小米、紅江豆熬的），也可以在粥里放上糖，吃起來味更可口。

二、爆 胡

北京的爆胡是從東北傳來的，是北京人所愛吃的一種菜肴，已有六、七十年的歷史了。當初稱為“爆焦”，後來有顧客提議將爆焦多爆一會兒，使肉略帶胡色^①，吃起來有一種胡香味，才更好吃，從此改稱爆胡，距今已有30來年。過去賣爆胡的一般都是推一個小車在街巷串賣，後來回民飯館多添上此菜，現在以前門外糧食店回民食堂做得最好。

1. 原 料

爆胡用的肉是牛肉，也可以用羊肉。選肉和切肉的方法

^① 食品焦了變成黃黑色，北京叫“胡”，胡色即焦了的顏色，胡香味即焦香味，“爆胡”名稱由此而來。

完全与烤肉宛、烤肉子(见前)一样。只有制作过程及所用工具略有不同。

2. 工具

爆胡用的主要工具叫“锅子”，是一个厚型铁制的圆筒，中间稍凹，直径长1尺6寸到2尺2寸，板厚约3分。

锅子系用与铁锅直径一样大小的铁锅一口放在木架上，锅内烧煤，铁锅就放在铁锅口上，用三块砖头垫起来(如图2)即可。也可使用与铁锅一般大小的火口炉子。

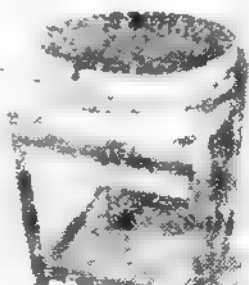


图2 爆胡用的“锅子”，锅子

3. 制作方法

在锅子烧热后(可用少油)，将牛肉片(6两)放在锅上，肉片上面盖上一条丝(3两)，再加酱油(1两)、姜蒜水(3分)、香醋(1两)、盐(3分)等爆1分钟，将肉及调料拌匀，翻过来，用筷子碰到油的另一个地方再爆，然后又翻过来，又碰到一个地方爆。要匀和、变换地方，使调料的汁水爆干，肉变成金黄色，并稍带甜味，即可盛起。计共翻动6、7次，每次1分钟左右。

爆肉需要很高的热度，爆的时间又不宜太长，必须多翻多换地方。肉在爆锅的一个地方爆了一阵后，热度已被肉吸收，

① 少许姜蒜切成末调入醋内，即成姜蒜水。

若等这块地方再烧热,需要一些时间,汁水就不能很快吸干,而且时间长了,肉不嫩,咬不动,所以必须经常翻动,换地方。这里热度降低了,就得翻到热度高的地方去,这样汁水干得快,肉就熟得快,而且肉是外脆里嫩,吃时才别有风味。

灶温的一窝絲清油餅

灶温本名隆盛号,在北京东四隆福寺大街,开业于清朝乾隆年間(公元1736~1795年間),世传五代,已有二百多年的历史。据说,該号最初掌柜姓温,自己又兼掌灶,他不但制作面食和烹调技术很好,而且招待顧客也非常耐心周到,每当顧客吃的菜或面凉了,他就主动拿去热一热,使顧客吃得很舒服,“灶温”从此得名。

灶温曾一度在1952年歇业,1957年恢复营业,由国家經營,并恢复了很多特有的品种,如一窝絲清油餅、一窝絲面条、水晶餅、荷叶餅等。其中,以一窝絲清油餅最为出名。

一窝絲清油餅的做法很特殊,与其他餅完全不同。餅味咸淡适宜,香脆可口,可以当点心吃,也可以就着湯或菜吃个饱。

一、原料与和面

灶温一窝絲清油餅用的是一等面粉(也可用标准粉代替,但质量稍差)。夏天1斤面粉加9两水,3、4錢精盐(天气最热时还可增加);冬天1斤面粉加10两水,不加盐(标准粉用水与一等面粉同,只是在夏天多加1錢盐)。

和面是做好清油餅的关键。和面用水一定要适量,面和成团后必须洒少许水,用力按揉,到揉和均匀为止,湿面中不能夹有渣滓,这样才能保证把面抻得长,抻得细,不致抻断。

二、烙餅工具

烙清油餅所用鉄鏟和爐子，其形狀以及封火的情況與前述回民食堂烙餡餅爐子一樣（參看本書 63 頁）。一爐火可以使用 12 小時。

三、制作方法

1. 拉條 即將面塊拉成面絲。拉條需經過如下兩個步



溜條 每抻一次面先要溜 20 到 30 下。其作用是使條粗細均勻。

方法是：將和好的面取出 3 斤放在案上，然後用雙手蘸調好的鹼水（3 斤面用 1 錢鹼加少許水化開）塗於面上，并略微揉一揉，揉成 2 尺多長、2 寸粗細的長面條。隨着用雙手拿着長面條的兩端離開木案，雙腳略略叉開，將長面條中段用力地往上一送，隨之下落。如此三次，面條即抻長了（此時面條中段較細，兩端較粗）。然後將兩端合攏起來再抻。

合攏的方法是：趁着長條中段剛從空中落下來時，兩拳立即交叉^①，面條兩端配搭在一起，長條就擰成麻花狀。

隨後雙手拿着面條的兩端，又如前法將面條中段往上一送一落，面條拉長，兩頭合攏，又擰成麻花狀，如此反復地溜到面條均勻為止。

① 兩拳交叉時必須替換位置，如第一次交叉時是右拳放在左拳的前面，第二次必須右拳放在左拳的後面，這樣交叉才能擰成麻花形。如只向一邊交叉就擰不成麻花了。另外，每次擰好的麻花狀面條，有一頭粗一頭細，再抻時拿粗的一頭的手腕用力要大，才能抻得勻，但時間長了拿粗頭的手腕很吃力，因此必須雙手替換着拿粗的一頭，這樣操作人員不致吃力，面條也才抻得均勻。

放条及抻条 面条溜匀后，对折成两根（但不拉断）放在案上撒上面粉，使条与条之间不粘。再用左手握着两根的头部，右手手指套在两根面条的另一端，悬空拿起，两手往外一抻，向上一送，将它拉长。然后放在案上对折成四根，再将几根面头并拢后的粗头揪掉。第二次仍如前法左手握面头，右手套在对折处，使每根面条离开，往上一送，如此连续七次，方法相同，每折一次面条数增加一倍，如第二次为4根，第三次为8根，面条一次比一次细，到第七次时，已是128根很细的面条了。

2. 刷油做饼 面丝抻好后平铺在案上，先用小刷子在面丝上刷上一层香油，再用刷子顺着面丝的长度，从两边将面丝兜攥。再刷上一层香油，使面丝完全浸透油，切成4~5寸长的段。左手将段的一头按在木案上，右手握着另一头往上一抻，抻到约8~9寸长，把面丝抻得更细，再握着面丝的一端在案上从外向里盘成一个圆饼，将面丝头放在饼的中间。最后，另揪一小块面压在中間面丝头的地方按一下即成。

每一个清油饼有2两5钱重，需用1两2钱香油。

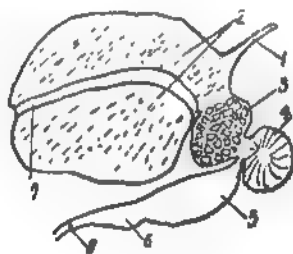
3. 烙饼 铁锅烧热后，先用干净湿布将铁锅擦一下试一試热度，若冒白汽就是火太大了，可在火上面盖上一一些煤末；若是用湿布一擦即干，且不冒汽就行了。然后用干布将锅擦干净，把饼放上去，並在饼面上刷上香油，烙2分鐘后翻过来，再刷上香油烙2分鐘。以后反复地翻，但不再刷油。大約共烙十分鐘，餅的兩面成金黃色，就从鍋上取下，用手指將餅向中間一捏，使餅絲散开，裝入盤中即成。

另外，灶温还有一窩絲面条，是抻成的，抻得極細，也很出名，抻面方法与前相同，很受顧客欢迎。灶温的右鄰是北京有名的白魁燒羊肉（清真），用白魁的燒羊肉及羊肉湯下一窩絲面条吃，別有風味，一般老北京很喜欢这样吃法。

金生隆的爆肚(清真)

北京东安市場原有兩家賣爆肚的：一是西德順，即爆肚王；一是金生隆，即爆肚馮。兩家都是清真館，爆肚都很有名，都有 50 多年的歷史。1956 年公私合營，合併為金生隆，除賣爆肚而外，還增加了炒菜和面食。

爆肚是把牛肚或羊肚洗干淨分割切片後，在開水鍋中爆幾秒鐘，撈出蘸著調好的調料吃。質地脆嫩、鮮香、味美適口，是下酒的佳肴，就熱燒餅吃也很好。爆肚分肚筋蘆、肚膈、食管、肚散旦、肚板、肚領、肚仁等七個品種（參看附圖）。蘸的調料有醬油、芝麻醬、醋、蔥花、香菜、辣椒油、蒜豆腐等。



牛 羊 肚 圖

1. 食管。
2. 肚板：很大，內壁有瘤狀構造。
3. 肚筋蘆：比較小，內壁有蜂巢狀構造。
4. 肚散旦：又名白叶，內壁有很多象寶貝的褶。
5. 肚膈：相當於其他哺乳動物的胃，內壁能分泌胃液。
6. 肚零豁尖。
7. 肚領。
8. 肚仁。

羊肚爆好後有一種鮮味，北京人一般很愛吃。牛肚脆嫩，

但只有磨菇尖、散旦、肚仁（即肚領去掉內外皮）三部分可以爆。牛肚以糟牛的肚（肚百叶呈黑色）最好；草牛的肚（肚百叶呈乳白色或白色）次之。羊肚以喂羊的肚最好。

爆肚的制作有以下几个步骤：

1. 清 洗

肚在屠宰場已洗过，送来后还必须再洗一、三次。洗时不管冬夏天一律用冷水。第一次洗的要快，不要在水中久泡^①。用盆（或缸）盛满水，左手拿着肚，右手细致地逐段地洗，洗完一个马上取出，再洗第二个第三个……。逐个洗完一次后，再换水洗第二次。这次可把肚全泡在水中洗，多泡一些时候（从开始洗到出水约 40~50 分钟），更能把臭味泡出来，但是如果马上不吃，要放进冰箱，就不要仍然泡在水中了。洗干净后将羊肚分割成肚領、散旦、磨菇、肚葫蘆、肚板等三部分（牛肚在屠宰場已分割开了）。肚磨菇的里面含有胃液（吃时味鲜），为了不讓它流掉，故在翻洗后要恢复原状，再放进冰箱。

2. 进冰箱压

牛、羊肚以当天爆吃最好。当天卖不完或者夏天天热，就得放进冰箱。冰箱底层放上冰块，盖上油布，把肚平放在油布上面，再盖上油布，用冰块压紧，使肚不易吸收水分。

3. 分割切条

从冰箱取出后用水再泡洗一次，空干水分，再细致地按品种切开。首先撕去附在肚上面的油，牛肚領还要撕去内外皮

^① 肚在屠宰場洗得不干净还有很多脏物，故在第一次洗时不应在水中久泡，以免吸收脏水，爆出来有臭味。

(即肚仁)，羊肚領太薄，只撕去外面的油和里面的皮(有草莽的一面)。散旦、蘑菇、肚葫蘆、肚板等四部分，都要撕去接近腹腔一面的一層薄膜(因很光滑，必須隔着濕布撕)。食管先用刀拍扁，再用刀將管割開撕去薄膜。

然後將撕去皮、膜的蘑菇、葫蘆等(食管在外)順着肉紋開成1寸多寬的條，再橫切成2、3分寬的絲。如條又寬又厚就切成細絲，如條又窄又薄就可切寬些。另外，爆肚一般都是分品種下鍋爆，若不分品種混在一起爆，切片時就更要注意薄厚，比如肚仁爆的時間長，要切得薄，散旦熟的快要切厚些，這樣才不致發生生熟不均的情況。

4. 下鍋爆

用小鍋(直徑1尺2寸)將兩倍於肚的清水燒開，再將切好的肚條傾入，用漏勺翻攪。爆的時間隨品種而不同：肚葫蘆1×秒鐘，肚領20秒鐘(牛肚領20秒)，散旦最薄用12秒鐘(牛散旦14秒鐘)，蘑菇19秒鐘(牛蘑菇尖20秒鐘)，食系23秒鐘，肚板17秒鐘。若水、肚適量，可按這樣時間；若水少肚多，水溫降低了，時間要長些，但必須看水中的肚絲是否有勁(因為剛下鍋的肚絲是軟綿綿的)。同時有的品種還會變色，比如肚仁由乳白色變成白色就熟了。幾個品種混在一起爆的，也必須看肚絲是否有勁和它的顏色來決定生熟。

鄔殿元的焦圈

焦圈是一種油炸的早点食品，色深黃，油亮光滑，小巧玲瓏，形如手鐲，是北京豆漿錦的早点之一，以鄔殿元做得最有名。

鄔殿元是滿族人，民國八年鄔殿元到北京興盛館學徒，師

傅發德是清宮御膳房專做焦圈廚師。他把技術完全傳授給鄭殿元，因此鄭殿元做出的焦圈與眾不同，吃起來特別酥脆，而且能放七、八天都不會失去脆性。聞名來吃的顧客非常多，也有買了帶走的。

1932年鄭自己開了一個粥鋪（陞源齋），出售甜漿粥、焦圈和小螺絲火燒。1956年公私合營，只賣豆漿和焦圈。

一、原 料

主料是炸面。即用張家口一帶的口麥（紅皮圓粒）磨的粉。這種面粉炸出的成品個大而酥。沒有口麥時也可以3成一等粉、7成標準粉代替。

配料有食鹽、塊碱、明礬和花生油或香油。1斤面粉冬天需食鹽3錢6分、塊碱4錢、明礬3錢6分；夏天需食鹽4錢、塊碱4錢5分、明礬3錢6分。花生油或香油，冬、夏都用1斤6兩。另加清水十兩（冬天用溫水，夏天用涼水）。

二、制作過程

先將食鹽、塊碱、明礬放在一起搗碎，加少許清水攪一攪，使其溶化，再加入其餘的水攪勻，就用此水和面。

和面要和四次。

第一次：先把十分之九的調和水倒入和面盆內，放入面 $\frac{1}{10}$ ，馬上揉和成團，將留下的一部分調和水再用少許洒在面上，按一按，將面团對折一下，蓋上濕布放一刻鐘。

第二次：用調和水浸濕雙手，取去蓋布，將面团按揉幾分鐘。翻一個面又按揉幾分鐘，並將面對折一下，按揉光滑，蓋上濕布，再放一刻鐘。

第三次：取去蓋布，在面团的表面上塗上香油，然後按照

第二次操作方法按揉，最后不必盖湿布，放一刻鐘。

第四次：从盆中取出和面，放在案上按平，用小刀在面上划上一些小方块^①，再对折一下，又塗上香油，面就和好了。如天气暖和放一小时就可以使用；如室内很冷又要馬上制做，可用燒热的鉄鍋將面团扣一会。

用小刀(寬1寸多、連柄長2寸多的小銅刀，刀口不鋒利)將面切下一小条，約1寸多寬，5、6寸長，重3兩多，放在有油的案上，用手指压平压薄。再用左手將条的一头按在案上，右手拿着另一头往上一抻，抻成很薄的条，接着用小刀將薄条切成一寸多長的小条(有6、7分寬)，再取兩個小条將它重疊起来(油面对油面)，用刀在条的中間順着長度切一个縫。

这时炸鍋里的油已到6成开^②，即可將切好的小面条放入。小条在热油中很快就浮起来了，將它翻一个面，馬上用筷子插入縫中，順着縫的長度輕輕地在兩头来回的碰，將縫碰寬后，再用筷子套着縫在油中划几个圓圈，面条就成了一个圓形的圈。这时要勤翻，一个至少翻四次，約1分鐘，圈兩面都成深黃色就已炸熟可以起鍋了。

景泉居的苏造肉

苏造肉創始于清朝宮內，是宮庭里的一种家常菜。景泉居的廚師孙振标原是清宮外膳房的廚師。他于清光緒29年离开清宮后，即在北京市各飯館担任專門制做苏造肉的廚師。对苏造肉的烹制已有50余年的經驗，有独到的心得，很受顧

① 用小刀划成方块，是为的割“行”得快，即面同水融和得快。

② 油6成开即剛冒烟。炸焦圈的油要永远保持六成开，如油熱度高了可加冷油或將火眼用鉄火蓋蓋起来；油熱度低了就將火蓋揭一个縫。

客的欢迎。

苏造肉的特点是，把猪肉和内脏先用老汤①煮了后，再放到苏造汤②中用慢火煨，因此味道浓厚，香烂可口；其次，苏造汤与一般汤不同，加有几种药料③，不仅可增加肉、脏的香味，食之並有开胃健脾之功。

一、原料处理

做苏造肉的原料有猪肉、猪心、猪肝、猪肺、猪肚及猪大肠。

猪肉及心、肝用清水洗净即可。肺在洗净后还须用白水煮3小时，去掉血沫及腥味。肚、肠的清洗比较费事，首先用剪刀剪去肚肠上的油及肉枣，再将里面翻过来，用醋、白矾、鹽搓洗一阵，最后用清水冲洗三次。肚洗净后，还必须在微开的开水锅里紧一紧（即煮一下，约煮几分钟），用刀刮去肚面上黄色的膜及黏液（俗称肚膜子），然后连同肠一起放在清水锅中煮（加少许花椒），煮到8成熟时（用竹筷能扎进去时）捞出待用。

二、烹制方法

① 老汤：用清水20斤，放入好黑酱油1斤、鹽4兩，燒开成汤。用此汤煮肉后每天剩下的汤，須撇去油沫，晾凉后倒入磁罐中保存起来，不要搖动，次日煮肉时倒出再用（汤少了可适当添些清水、醬油和鹽）。如此逐日繼續使用，湯味醇厚，故称老汤。

② 苏造汤：用清水10斤，加入好白醬油半斤、鹽2兩，燒开后將药料磨成粉，用布袋裝好，紮紧袋口放入锅中煮，把药味煮出，即为苏造汤。煮肉后剩下的苏造汤，应保存起来次日再用，其保存方法与老汤相同。只是苏造汤煮一天后損耗很大，剩下不多，因此每天都要添加新汤和药料。添加新汤时，所用水及調料的數量可按比例推算。

③ 药料：做苏造汤的药料是清宮御医研究配制的，共有四个配方，药料一样，分量不同，按季节及肉料多少分别使用。在使用时可加以推算。

第一个配方

先將处理好的猪肉及內臟放入老湯鍋中煮，煮出血沫，並使肉變成紅色。煮的時候，不等老湯燒開就將肉、肚、腸、肺、心放入，肝要等開鍋后再放。開鍋后10分鐘就可起鍋，但其中肺必須煮1小時左右。內臟撈出不切，只將猪肉改成2寸多見方的塊，腰厚的肉還需要改薄（1寸左右厚），再燉時才能入味。

其次，把在老湯中煮過的猪肉及內臟放入蘇造湯鍋中燉。燉的時候，先在鍋內放一竹筊子，筊上平鋪一層猪骨头，以便燉時不致胡鍋，並使湯味更加濃厚。然后將蘇造湯倒入，用大火將湯燒開后，就改用微火，使湯似開不開地隔幾秒鐘才起一下泡，這時將切好的猪肉平碼在骨头上，內臟碼在周圍，湯只將肉臟淹沒大半，然后蓋上鍋蓋用微火燉3小時左右即成。

燉好后放在鍋中不要取出，吃時才取出來（吃多少取多少）切成片或段，盛在碗中，就著“火燒”吃。

丁香3錢 官桂1兩 甘草1兩 砂仁2錢 桂皮1兩4錢
肉果2錢 薏仁6錢 廣皮7錢 肉桂2錢

共2兩5錢，以上分量可煮60到70斤肉料（包括內臟）。此方是多季使用。
第二個配方：

丁香3錢 官桂6錢 甘草1兩2錢 砂仁1錢5分 桂皮1兩3錢
肉果1錢5分 薏仁6錢 廣皮3錢 肉桂1錢5分

共4兩6錢5分，以上分量可煮50到60斤肉料（包括內臟）。
第三個配方：

丁香2錢 官桂4錢 甘草8錢 砂仁1錢 桂皮8錢
肉果1錢 薏仁4錢 廣皮2錢 肉桂1錢

共3兩1錢，以上分量可煮30到40斤肉料（包括內臟）。
第四個配方：

丁香1錢 官桂2錢 甘草4錢5分 砂仁5分 桂皮4錢
肉果5分 薏仁2錢 廣皮1錢 肉桂5分

共1兩6錢，以上分量可煮10到20斤肉料（包括內臟）。
以上二、三、四3個配方是用于春、夏、秋三季的。

合义齋的灌腸

灌腸是真正的北京土吃。賣這種食品的小販很多，在市場里或街頭上隨時可以看到。所謂灌腸原是用團粉和紅麴做成的一種形似豬腸的東西，切成薄片，在平鍋內用油煎焦，或在碟內，淋上鹽蒜水吃的。北京灌腸最出名的是後門橋一帶，幾乎婦孺皆知。在後門橋開業最早的一家是復興居，距今已有180多年，當時沒有字號，一般呼之為“北京灌腸鋪”，1917年取名為復興居。1927年在復興居對面又開設了合義齋。1952年復興居倒閉，現在只剩合義齋一家了。一般老北京人走到後門橋大多要到合義齋吃幾盤灌腸，既可以下酒，又可以飽腹。合義齋的灌腸與一般所謂灌腸不同，是用真正的豬肥腸同用上好面粉、桂花、薏仁等調制的灌腸糊制作的；同時廚師劉景東有30多年的經驗。因此，煎出的灌腸片外焦里嫩，蘸蒜汁、鹽水吃，特別香脆。

灌腸的制作有以下几个过程：

1. 主料——豬大腸的處理

豬大腸10斤先要用鹽2兩、醋4兩揉洗，倒去腥水，再用清水沖洗四次。

2. 灌腸糊做法

一等面粉或標準粉20斤加鹽5兩（夏天放，冬天不放）、蔥末4兩、姜末3兩放在瓦盆內用清水（1斤面加2斤4兩水）和好。水要慢慢地加，邊加邊用木棒攪拌。攪勻後加入花椒面1兩5錢、桂花6錢（用糖漬好的）、薏仁粉3錢、味之素1兩拌勻，最後加入紅麴水^①2兩攪勻呈淺紅色，即為灌腸糊。

3. 灌 腸

先將肥腸粗的一頭用麻繩紮緊，用漏斗從肥腸細的一端插入，向內灌糊，灌到7成滿，再將兩頭合攏紮上。

4. 煮 灌 腸

先將鐵鍋盛滿水，用7寸小碟7、8個倒置於鍋底^②，燒到水9成開時，將灌好的腸子平放於鍋中碟底上，用小火（鍋中水小開）煮40分鐘後，用手按一按灌腸，如彈力很大按不動即可出鍋。出鍋後，用涼水泡冷，不管冬、夏天都要放進冰箱，但是如果上午煮，下午煎，也可不進冰箱。

5. 煎 灌 腸

煎灌腸所用工具是鐵鑊及普通大口鐵爐。火燃着後，蓋上碎煤，再澆上稀黃泥（在煎的當中，如發現火燒大了，要再澆稀黃泥）。煎的時候，將鑊放在爐口上，半邊用一寸高的石塊墊起來，使鍋略斜^③。煎法是：將豬油、花生油各3兩倒入鑊中，油就完全流到低的一邊。再將涼灌腸（22兩）切成小塊（或小片）倒在鑊高的一邊，煎3分鐘後再加入糊（6兩）^④，用鏟把糊同灌腸拌勻，按成薄片，再用鏟把鍋中的熱油鏟到灌腸上淋幾次。煎幾分鐘就要翻一個面，淋上油。如此反復地煎11~12分鐘，兩面都煎成黃色，而且可以看出灌腸上冒出很多油泡就煎好了。

① 紅麴水、紅麴4兩用布袋裝好，放於鍋中，加水3斤煮，一直煮到紅麴沒有色後，取出布袋，即成紅麴水。如果沒有紅麴，可用食紅代替。

② 小碟放於鍋底是為的煮灌腸時不粘鍋，也可用其他東西代替。

③ 鍋斜放是為的使油流到一邊去，煎時可用鏟舀起來淋灌腸，既不費油，而且灌腸片上的油很勻。

④ 煎時加灌腸糊主要是使灌腸塊粘在一起，按成片後，吃時外焦里嫩。

会仙居的炒肝

北京前門外鮮魚口內有兩家飯館：一叫会仙居，開業于清乾隆道光年間，世傳三代，有一百多年的歷史；一叫天興居，開業于1930年，有20多年的歷史，兩家都以出售炒肝著名。炒肝是一種早点食品。特點是：汁水晶明透徹，稀而不瀉，蒜泥熟而無臭味，肝厚腸肥，味濃不膩。就“叉子火燒”或肉包子吃別有風味。1956年社會主義改造高潮中，天興居与会仙居合併，改為公私合營。

在清朝時代，炒肝里不僅有豬肝和豬腸，還有心和肺，且一般都不勾芡。當時羣眾中有這樣一句俚語：“炒肝不勾芡、熬心熬肺”。在民國初年才改為勾芡，並免去心、肺，只選用肝尖和肥腸。

炒肝實際上是烩腸，肝尖不過是一點配頭。它的主要原料是豬肥腸（如肥腸缺乏，也可用腸皮，但質量差一些）及肝尖。配料中主要有去腸腥味的熟大蒜、大料；調味的有生大蒜、味之素；顏色的有黃醬等。炒肝制作過程簡單，可分原料加工及烩制兩道工序。

1. 原料加工

豬肥腸 把生肥腸放入木桶中用冷水泡一下，用手細致地洗去腸上的黏液，因腸子裏面很髒，所以要特別洗得仔細，要逐段逐段地洗，並將腸子上附着的油和黏膜撕下來。洗淨後把腸翻過來再洗。洗乾淨後，又翻還原，再用大量的涼水沖洗。

腸洗好後用草繩分紮成若干捆，放在冷水鍋內煮。開鍋

后，水面上浮有很多化油，不要馬上撇出，一定要等腸起鍋時再撇，因為化油在水面可使鍋內熱氣不易跑掉，能保持住溫度，腸子就熟的快。煮2小時后，用木篦頭扎一扎，只要能扎透即可起鍋，不要煮得太爛。

煮好的腸子須放入冷水中過一下，洗去腸皮上的化油。然後將腸浸在清水中，等切時再撈出，以免腸干了不好吃。肥腸要切成4分長的段，腸皮要切成8分長的段。若當天煮好的腸子，當天不能賣完時，就必須存入冰箱。

肝尖 用水洗淨，切成1寸多長菱角形的片。

調料 先將大蒜半斤剝爛。再用豬油將大料5、6瓣炸胡。取二分之一的爛蒜加入少許黃醬、醬油、姜末連同炸胡的大料炒一炒，不加一滴水，使呈稀泥狀，即為蒜泥，盛在碗里備用。

2. 烩 制

切好的腸(6斤半)用熱高湯(豬骨湯或肉湯，約20斤)下鍋煮，煮到似開不開的時候撇去浮油，再加入切好的肝(2斤半)、醬油(2斤半)和炒好的蒜泥、味之素及余下的4兩生爛蒜攪勻，開鍋后用綠豆粉勾芡(稀團粉3斤半)，再開鍋后即成。

在烩的時候要注意不宜久煮，煮久了肥腸里的油就會全被煮出，腸即如面片一樣，又小又瘦，既不好吃，又不好看。一般是煮開就行了。

家庭烩制炒肝，原配料使用數量，可按上列比例推算，並可根據個人喜好予以增減。

东恩元居的炒疙瘩（清真）

炒疙瘩是北京的一种特殊食品。它是用面粉做的，是面食的一种吃法。这种食品在北京只有兩家制做。

一是最先發明和出售炒疙瘩的創始人——和平門外臧家橋穆老太太和她的女兒，在民國初年她們開設廣福館，為了增加面食的花樣，就發明了這種做法，很受到當時顧客的歡迎。最初是一般勞動人民去吃，後來愈賣愈出名，很多有名人士也聞名去吃。因為她們母女姓穆，又很能干，所以顧客就叫她女兒為穆桂英，稱廣福館為穆柯寨。廣福館於1952年歇業。

另一家是前門外大柵欄胡同東恩元居，從1930年起仿照廣福館的做法，也開始出售炒疙瘩，並逐步加以改進，很受顧客的歡迎，大有後來居上之勢。

炒疙瘩的制做過程炒煮兼用，吃起來又綿軟又有勁，越嚼越香。炒好的疙瘩顏色焦黃，配上綠色的鮮菜，黃綠相間，非常好看。

炒疙瘩的做法分兩個步驟：

1. 和面及揪疙瘩

用一等面粉（1斤）加水（6兩）和勻揉成團（比餃子面略硬），用刀切成片，改成條，再將長條搓成直徑2分長的圓柱形，揪成比黃豆粒略大的圓疙瘩；

用鍋將水燒開，把疙瘩倒入。倒的時候是邊倒邊用鉄刮（如圖）順着鍋底攪，以免疙瘩沉底糊鍋。疙瘩下完後，每隔1、2分鐘要攪一次。開鍋後再燒5、6分鐘，疙瘩全部浮在水面就煮好了。

將煮好的疙瘩用漏勺撈起來，在煮時可能有些疙瘩粘成一塊，必須用湯勺的背面在漏勺上輕輕地將它按開，再倒入冷水盆中過一下撈出（將疙瘩上的粘糊過出，才清爽利落）。

2. 炒疙瘩

炒疙瘩就是將煮熟的疙瘩再用肉炒一炒。炒疙瘩用的肉最好是牛肉的子蓋部分。先將肉剔去筋膜切成絲或者末（1兩半），再用最好的香油（1兩）下鍋燒熱，將肉絲倒入炒半分鐘後，加入好醬油（7錢）、醋（1錢）、糖色（少許）炒一炒，再放入煮熟的疙瘩（11兩），炒半分鐘，最後加入各種鮮菜（共2兩）。如果是冬天就用菠菜、青蒜（均切成5分長的小段）和蚕豆瓣（或青豆咀）；如果是夏天就用2分見方的黃瓜丁和3分長的豇豆段。將這些菜一齊加入後炒1分鐘，把醬油水分全浸到疙瘩里就可起鍋。



鉄刮

豆汁張的豆汁

豆汁的營養很豐富，含有蛋白質、脂肪、無機鹽、粗纖維、糖等，味略酸，能幫助消化。豆汁色灰綠，汁較濃，味甜酸。趁熱就辣咸菜吃，又酸又辣又燙口，是北京人極愛吃的食品。它可以當早點就饅頭、燒餅吃，也可以當飲料隨時喝一碗。一碗豆汁加上一小碟辣咸菜才3、4分錢，堪稱價廉物美。

豆汁是粉房製做淀粉的副產品。粉房將綠豆和白玉米用水泡後，磨成漿過濾去渣，把濾出的漿放在缸內沉澱一夜，白

色的淀粉就沉到缸底，中層就是灰綠色較濃的生豆汁，最上層是清水。粉房撇去清水取出中層的生豆汁售与豆汁鋪，豆汁鋪再將生豆汁煮熟出售，即为熟豆汁。

北京出售熟豆汁的，以和平門外厂甸的豆汁張(張進忠)最出名，已祖傳三代，有 50 多年的历史。由于他选用的原料——生豆汁的質量好(历年是用四眼井四泉粉房的生豆汁，因为所用的綠豆較多，制成的豆汁比一般濃些)和經過本人的再度沉淀加工，并配制了适口的辣咸菜^①，所以他的豆汁吃起来与众不同。

豆汁張是把由粉房买来的生豆汁再沉淀一次(經過沉淀煮熟后，盛在碗內即不会再沉淀)，夏季約沉淀 6 小时，冬季沉淀一夜。沉淀好后撇去清水，方下鍋煮。但在下鍋之先，鍋內放少許清水燒开，才倒入豆汁。在豆汁快要开鍋时，倒入攪好的百合粉汁^②，边倒边攪，攪勻后等豆汁再煮开^③就可吃了。然后把鍋放在小火上，不使胡鍋，同时也能保持豆汁热度。

① 辣咸菜：把醬蘿卜及鹽水疙瘩切成極細的絲，配上蔥絲或用鹽醃过的芹菜段，加上少許辣椒油拌勻，即成香脆可口的辣咸菜。

② 百合粉汁：即百合粉加水攪勻的汁水。生豆汁 78 斤可加入用 4 兩百合粉加 2 斤半水兌成的汁。

③ 豆汁煮开鍋时，豆汁会煮漲並溢出鍋外，这时就已煮好。不能大煮，以免煮成豆腐。